CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवान् बुद्धको विश्वप्रसिद्ध निर्वाण वा
मोक्ष साधनाविधि

विपश्यना साधना

सत्य निर्वाण साधना विधि विपश्यनाको
सैद्धान्तिक पक्षहरू, चरणबद्ध साधना
विधि, प्रश्नोत्तर र अन्य पक्षहरूको
गहन व्याख्यासहित

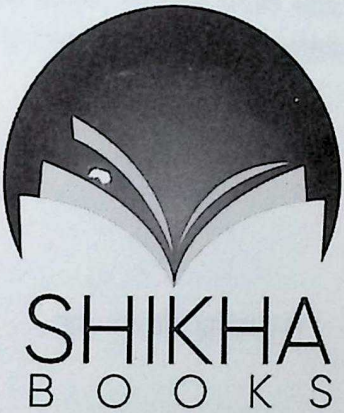
डा.मुरली अधिकारी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवान् बुद्धको विश्वप्रसिद्ध निर्वाण वा मोक्ष साधना विधि

विपश्यना साधना

(यो जगतको एक मात्र सत्य निर्वाण साधना विधि विपश्यनाको
सैद्धान्तिक पक्षहरू, चरणबद्ध साधना विधि, प्रश्नोत्तर
र अन्य पक्षहरूको गहन व्याख्यासहित)

डा. मुरली अधिकारी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Mumbai, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यना

लेखक : डा. मुरली अधिकारी
विधा : दर्शन
प्रकाशक : शिखा बुक्स
shikhabooks@gmail.com
वितरक : ज्ञानज्योति बुक्स पब्लिकेशन प्रा. लि.
अद्वैतमार्ग, बागबजार
०१-४२४००६०, ४२५३०२८
publicationgyanjyoti@gmail.com
पहिलो : २०७९, कात्तिक
सर्वाधिकार : लेखकमा
आवरण : सिबेन्द्र गोपाल कारंजित
लेआउट : केदार आचार्य (९७४१०५१७००)
मूल्य रु. : ५७५/-
ISBN : 978-9937-780-33-9

यस पुस्तकको कुनै पनि अंश वा पूरै पुस्तक कुनै पनि माध्यमद्वारा पुनरुत्पादन, फोटोकपी वा प्रकाशन गर्न पाइने छैन । कसैले त्यसो गरेको पाइएमा प्रतिलिपि अधिकार ऐनअन्तर्गत कारबाही गरिनेछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवान् बुद्धको विश्वप्रसिद्ध
निर्वाण वा मोक्ष साधना
विधिमा साधनारत सम्पूर्ण
साधकहरूमा समर्पण ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मेरो भन्नु

निर्वाण (मोक्ष वा बुद्धत्व आदि) जीवन स्थिति कुनै कल्पना होइन । गीतामा भगवान् कृष्णले मोक्ष पुरुष लक्षणमा व्याख्या गर्नुभएको स्वयंमा तृप्त, दुःख सुख निःस्पृह, वितरागी, वितद्वेषी, वितमोही, सर्वत्र स्नेहरहित, शुभ-अशुभ प्राप्तिमा सम, समदर्शी, पूर्णसमभावी आदि लक्षणहरू कुनै मिथ्या ब्याख्या होइन । न त त्रिपिटकमा भगवान् बुद्धले व्याख्या गर्नुभएको इन्द्रियातित, शाश्वत, परम अनुभूतिहरूले ओतप्रोत, 'म' भाव पूर्ण निरत, मात्र दर्शन (वोध) शेष रहेको जीवन स्थिति नै कुनै भ्रम हो । निर्वाण प्राप्तिपश्चात् मोक्ष प्राप्त पुरुष वर्तमान जीवनको दुःखचक्र सहित मृत्युपश्चातको लोकचक्र, भवचक्र (पुनर्जन्म) आदिबाट सदाको लागि मुक्त हुन्छ भनी भगवान् बुद्ध, भगवान् कृष्णसहित अनेकन मोक्ष शास्त्रहरूले गरेको ब्याख्या नै कुनै मिथ्या हो ।

निर्वाण वा बुद्धत्व तपाईंमा नै छिपेको सत्य हो । निर्वाण साधनाद्वारा चित्तका सम्पूर्ण संस्कार (विषयबाट मनमा उत्पन्न हुने सुखद दुखद संवेदनाहरू स्वतः भोग गर्ने चित्तको स्वभाव) लाई नष्ट गरी चित्तमा संवेदनाहरूप्रति समभाव (भोग नगर्ने स्वाभाव) पूर्ण रुपमा विकास गर्न सकेको खण्डमा तपाईं स्वयंमा पलाउने वा उत्पन्न हुने एक परम जीवन स्थिति हो । जब तपाईं निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ, त्यो क्षणमा तपाईंको मन वा चित्त स्वयंको काय वा चित्तमा उत्पन्न हुने संवदेनाहरूप्रति समभावी बन्ने हुनाले तपाईं इन्द्रियातीत परम क्षेत्रको परमशान्ति, परम आनन्द, परम तृप्ती आदि अनुभूतिहरूले ओतप्रोत हुनुहुन्छ । र मुत्युपश्चात

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि तपाईं लोकचक्र, भवचक्र आदि सम्पूर्णबाट सदाको लागि मुक्त हुनुहुन्छ।

निर्वाण जीवन स्थितिको यिनै परम परिणामहरूको कारणले गर्दा आदिकालदेखि नै मानिसहरूले निर्वाण प्राप्तिको लागि अनेकन प्रयास वा साधनाहरू गर्दै आइरहेका छन् । निर्वाण प्राप्तिको लागि आदिकालदेखि नै असंख्य साधकहरूले प्रयास गर्दै आए पनि निर्वाणको अत्यन्त जटिल पक्ष के छ भने निर्वाण प्राप्ति अत्यन्त दुरुह छ । यो प्राप्ति यति दुरुह छ कि करोडौं साधकमा एक दुई साधकले मात्र यो साधनालाई सिद्ध गर्न सकेका छन् । निर्वाण प्राप्तिका लागि साधनारत प्रायसः सम्पूर्ण साधकहरू निर्वाण प्राप्त गर्न असफल हुनुको पछाडि अनेकन कारणहरू छन् । ती कारणहरूमध्ये प्रमुख कारण साधकहरूले निर्वाण साधनाको केन्द्रीय समस्या वा रहस्य (विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनालाई स्वतः भोग गर्ने चित्तको प्राकृतिक स्वभाव) लाई बुझ्न नसक्नु, बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा रहेको यो केन्द्रीय समस्यालाई नष्ट गर्ने सत्य मोक्ष साधना विधि प्राप्त नगर्नु नै हो । यो जगत्मा सदैव पुरक, अपूर्ण, भ्रामक, मिथ्या आदि प्रकृतिका निर्वाण साधना विधिहरूको साम्राज्य रहनु नै हो ।

यो जगतमा आंशिक, भ्रामक, मिथ्या आदि प्रकृतिका साधनाहरूको साम्राज्य यति भयावह छ कि बुद्धजस्तो संसारको विषयबाट पूर्ण वैराग्य प्राप्त गरेका उच्च श्रेणीका साधकहरूलाई निर्वाण प्राप्त गर्न झण्डै ६ वर्षको साधना संघर्ष भोग्नु परेको छ । धर्म वा सत्य मोक्ष साधना विधि लुप्त भएकाले स्वयम् भगवान् कृष्ण अवतारको रुपमा अवतरित भई गीता वाचन गर्नु परेको छ ।

विपश्यना साधना प्रकृतिका शाश्वत विषयमा आधारित निर्वाण साधना हो । यो जगत्को एक मात्र सत्य निर्वाण साधना हो । गीतामा भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई प्रदान गर्नु भएको 'सम दुःखम् सुखम्' वा विचार कर्ममा उत्पन्न हुने सुखद दुःखद संवेदनाप्रति 'समभाव' यही साधना हो ।

धम्म वा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियमहरू (यी नियममहरूको विस्तृत व्याख्या अध्याय पाँचमा गरिएको छ ।) क्रियाशील मानिस वा तपाईंको जीवन सत्ताको संरचना नै यस्तो छ कि यो सत्तामा जब विषय र इन्द्रिय (मन सहित ६ इन्द्रिय)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

को मिलन हुन्छ, यो क्षणमा तपाईंका काय र चित्तमा राग वा द्वेषपूर्ण अनुभूति (वा सुखद, दुःखद संवेदना) हरू उत्पन्न हुन्छ। जब तपाईं यी संवेदनाहरूलाई भोग गर्नु हुन्छ, धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूको कारण तपाईंको चित्तमा संस्कार वा संवेदना भोग गर्ने स्वभावको उत्पत्ति, विस्तार आदि हुन पुग्दछ।

माथि व्याख्या गरिएको क्रियाको विपरीत जब तपाईं देह र मनमा उत्पन्न भएका सुखद, दुःखद संवेनाहरूलाई भोग नगरी वा यी संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी बन्नुहुन्छ। यो स्थितिमा तपाईंमा छिपेका धम्म वा प्रकृतिका यिनै ६ वटा शाश्वत नियमहरूले तपाईंको चित्तको संवेदनाप्रतिको जागरुकता र समभावलाई संग्रह, विस्तार आदि गर्दै तपाईंमा धर्मचक्र वा मोक्ष चक्र उत्पन्न गर्दै अन्ततः तपाईंलाई निर्वाण वा मोक्ष प्रदान गर्दछन्।

संवेदनाहरूप्रति चित्तमा समभावको विकास गर्न असमर्थ कुनै साधनाले तपाईंलाई वर्षौं वर्ष त के कल्प कल्प साधना गरे पनि निर्वाण प्रदान गर्न सक्दैन। यसरी विपश्यना साधना (संवेदनाहरूप्रतिको समभाव) बाहेक यो जगत्मा अन्य कुनै सत्य मोक्ष साधना हुन सक्दैन।

विपश्यना साधना भगवान् बुद्धले प्रतिपादन (विकास) गर्नुभएको साधना पनि होइन। भगवान् वा सम्यक सम्बुद्धले त प्रकृतिमा 'छिपेको सत्य' वा रहस्य (जुन बुझ्न् साधारण मानिस असमर्थ छन्) लाई स्वसाधनाहरूद्वारा पहिल्याएर प्रकाश पार्नु मात्र भएको हो। गीतामा भगवान् कृष्णले ब्याख्या गर्नुभएको कर्मयोग, साख्ययोग, भक्तियोगको प्रवेश मार्ग पृथक भए पनि अन्ततः मूल मोक्ष साधना विधि संवेदनाप्रतिको 'सम सुखम्, दुःखम्' पनि विपश्यना साधना नै हो।

यसरी विपश्यना साधना वा संवेदनाप्रति सम यो जगत्को एक मात्र सत्य मोक्ष साधना विधि हुँदा हुँदै पनि वर्तमान समयमा असंख्य साधकहरू यो सत्य बुझ्न असमर्थ छन्। स्वयम्को काय र मनमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूप्रति समभावी भई प्रकृतिका शास्वत नियमहरूलाई मोक्षको पक्षमा क्रियाशील गराउन विस्मृत गरी अनेकन् सम्प्रदायहरू र ती सम्प्रदायहरूले प्रचार गरेको अनेकन् पुरक, अपूर्ण, आंशिक, भ्रामक साधनहरू, कर्मकाण्डीय वाह्य पूजा, यज्ञ आदि र अनेक वस्त्र अलङ्कार, टीका, आभूषण आदि मा अलमलिइरहेका छन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एकातर्फ यो भयावह स्थिति उपस्थित छ भने अर्कोतर्फ विपश्यना साधनाका साधकहरू पनि विपश्यना साधनासँग जोडिएका चार आर्य सत्य, आर्य अष्टाङ्ग मार्ग, धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियम, प्रतित्य समुत्पाद नियमको अनुलोम सत्य र प्रतिलोम सत्य आदि जस्ता विपश्यना साधनाका गहन सैद्धान्तिक ज्ञान नै प्राप्त नगरी विपश्यना साधना भन्नेबित्तिकै आँखा चिम्लिहाल्ने आसन ग्रहण गरिहाल्ने, आनापान सति वा विपश्यना साधना प्रारम्भ गरिहाल्ने प्रचलन वर्तमान समयमा पनि विद्यमान छन् ।

विपश्यना साधना अत्यन्त सूक्ष्म, गहन प्रकृतिको साधना हो । सत्य मोक्ष साधना हुँदा हुँदै पनि विपश्यना साधनासँग जोडिएका सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षहरूसँग पूर्णरुपमा स्पष्ट नभई साधनामा प्रवेश गर्दा विपश्वी साधक पनि यो गहन साधनामा सफल हुन अत्यन्त दुरुह छ । यसैले यो पुस्तकको मुख्य ध्येय विपश्यना वा अन्य साधना मार्गमा साधनारत मोक्षभिलाषी सम्पूर्ण साधकहरूलाई भगवान् बुद्धले प्रकाश पार्नुभएको विपश्यना साधनाका सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षहरू र साधना पक्षहरूसँग पनि परिचित गराउनु हो ।

भगवान् बुद्ध नेपाल धरतीको सुपूत्र हुनुहुन्छ । मोक्ष विद्याका जगत प्रशिद्ध शास्ता (गुरु) हुनुहुन्छ । भगवान् बुद्धले झैं मोक्ष विद्याको सरल, स्पष्ट पूर्ण, चरणबद्ध आदि ब्याख्या यो जगतको कुनै आध्यात्मिक महापुरुषले गर्नुभएको पनि छैन । म स्वयम् विपश्वी साधक हुँ । विगत पाँच वर्षदेखि म स्वयम् विपश्यना साधना मात्र नभई भगवान् बुद्धका त्रिपिटकमा संग्रहित सूत्तहरूको गहन अध्ययन पनि गरिरहेको छु । यो क्रममा धर्मचक्र प्रवर्त्तक सुत्त र महासत्तिपट्ठान सूत्त माथिको मेरो भाव व्याख्या प्रकाशित पनि भइसकेको छ । यो पुस्तकका मैले यी महान् मोक्ष शास्ताले विभिन्न सूत्तहरूमा ब्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाका सैद्धान्तिक ज्ञानहरूलाई संग्रह गरी विपश्यना साधनासँग जोडिएका सैद्धान्तिक ज्ञानलाई साधकहरूले सहज, सरल र स्पष्ट रुपमा बुझ्न सकुन् भन्ने ध्येयले चरणबद्ध रुपमा सरल ब्याख्या गर्ने प्रयास गरेको छु ।

विपश्यना साधना पूर्णतः भगवान् बुद्धको कृति हो, यसर्थ यो पुस्तकको सम्पूर्ण श्रेय भगवान्लाई नै जान्छ । विपश्यना साधना भगवान्को कृति हुँदाहुँदै यो

Prof. Mrugendra Vinod Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुस्तक लेखनको लागि गृहस्थका जिम्मेवारी ग्रहण गरी मलाई समय प्रदान गर्ने मेरी जीवनसाथी डा. लक्ष्मी पौडेल, टाइपिङमा सहयोग गर्नु हुने बहिनी अस्मिता साह, यो पुस्तकको भाषा सम्पादन गर्नुहुने विद्वान् दाइ कमल रिजाल, यो पुस्तकको अन्तिम सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने मित्र केदार आचार्य, यो पुस्तको प्रकाशनको जिम्मेवारी ग्रहण गर्नु हुने शिखा बुक्सका पुष्प पौडेल आदि महानुभावहरूको सहयोगबिना यो पुस्तकलाई यो रुपमा प्रस्तुत गर्न सम्भव थिएन । यसैले म उहाँहरू सम्पूर्णप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । यो घडीमा मलाई पुण्य कर्महरू गर्न प्रेरित गर्ने आदरणीय माता बसुन्धरा अधिकारी र स्वयम् अनेकन दुःख, कष्ट सही शिक्षाको उज्यालो प्रदान गर्नु हुने स्वर्गीय पिता शेषकान्त अधिकारीका चरणकमलमा हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

डा. मुरली अधिकारी

सत्य मोक्ष साधना केन्द्र, डलास, टेक्सास, अमेरिका

सत्य मोक्ष साधना आश्रम, (प्रस्तावित) पश्चिम रामपुर,
चितवन, नेपाल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय एक : विपश्यना ध्यान प्रवेश/२१

१.१ विपश्यना साधना के हो ?/२१

१.२ विपश्यना साधनाका महत्वपूर्ण पक्ष वा विशेषताहरू/२२

अध्याय दुईः भगवान् बुद्धको निर्वाण साधना संघर्ष/३१

२.१ सांसारिक वैराग्य र दरबार त्याग/३२

२.२ सत्य निर्वाण साधना विधिको खोजी/३३

२.३ आध्यात्मिक जगतका अनेकन् दृश्य/३४

२.४ अन्धकारमय आध्यात्मिक जगत/३६

२.५ गुरु आलार कालम र त्रुटिपूर्ण निर्वाण साधनाविधि/३७

२.६ उद्धत रामपुत्त र त्रुटिपूर्ण निर्वाण साधनाविधि/४१

२.७ निर्वाण दृष्टिले मिथ्या साधनाहरुको साम्राज्य/४२

२.८ भगवान्को अनिश्चयपूर्ण स्थिति/४४

२.९ असफल कठोर देह पीडक साधना/४६

अध्याय तीन : विपश्यना वा सत्य निर्वाण साधनाविधिको जन्म/४९

३.१ प्रथम ध्यानको स्मृति/४९

३.२ संवेदना माथिको साधनाको निरन्तरता/५२

३.३ अन्तत बुद्धत्व प्राप्ति/५५

३.४ धम्म वा प्रकृतिको प्रतित्यसमुत्पाद शाश्वत नियमको बोध/५६

३.५ निर्वाणपश्चात्को भगवान्का दिनहरुरू/५७

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय चार : प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम/५९

४.१ प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम/५९

४.२ प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम सत्य/६०

४.३ प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्य/६१

४.४ प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम सम्बन्धी भ्रम/६२

अध्याय पाँच : धम्म वा प्रकृतिका छ शाश्वत नियमहरू/६५

५.१ संस्कार वा वीज सङ्ग्रहको नियम/७०

५.२ संस्कार वा वीज विस्तारको नियम/७४

५.३ संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको नियम/७८

५.४ संस्कार वा गुण आर्कषणको नियम/८०

५.५ प्रतित्यसमुत्पादको नियम/८४

५.६ संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम/८७

अध्याय छ : चार आर्य सत्य/९३

६.१ दुःख आर्य सत्य/९४

६.२ दुःख समूदय आर्य सत्य/१०१

६.३ दुःख निरोध आर्य सत्य/१०३

६.४ दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा वा मार्ग आर्य सत्य/१०४

६.५ चार आर्य सत्य सम्बन्धी भ्रम/१०५

६.६ चार आर्य सत्य परस्परमा जोडिएका छन्/१०६

६.७ तिवरिवट्टं द्वादसाकारं वा चार आर्य सत्यका बाह्र आवृत्ति/१०७

अध्याय सातः आर्य अष्टाङ्ग मार्ग/११६

७.१ सम्यक कर्म साधना/१२२

७.२ सम्यक वाणी साधना/१२४

७.३ सम्यक आजीविका साधना/१२६

७.४ सम्यक स्मृति साधना/१२७

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७.५ सम्यक समाधि साधना/१२८

७.६ सम्यक ब्यायाम साधना/१३२

७.७ सम्यक सङ्कल्प साधना/१३४

७.८ सम्यक दृष्टि वा दर्शन साधना/१३५

अध्याय आठ : विपश्यना साधनासँग जोडिएका अन्य सैद्धान्तिक ज्ञान वा जानकारीहरू/१३७

८.१ विपश्यना साधनाको लक्ष्य के हो ?/१३८

८.२ विपश्यना साधनाले समाधान गर्नुपर्ने पाँच समस्याहरू के के हुन्/१३९

८.३ मानिसको चित्तमा संस्कारको उत्पत्ति कसरी हुन्छ ?/१४४

८.४ मानिसमा दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्रको उत्पत्ति कसरी हुन्छ ?/१४५

८.५ विपश्यना साधनाले चित्तका संस्कारहरु कसरी नाश गर्दछ ?/१४७

८.६ विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ?/१४७

८.७ विपश्यना साधनाको निर्वाणका बाह्र चरणहरु के के हुन् ?/१५०

८.८ भगवान् बुद्धको असाधारण साधना स्पष्टता/१५४

अध्याय नौः विपश्यना साधनाको चरणबद्ध साधना विधि/१५६

९.१ विपश्यना साधनाको सैद्धान्तिक पक्षहरुको पुनः अवलोकन/१५६

९.२ विपश्यना साधनाको चरणबद्ध साधनाविधि/१६०

९.२.१ आसन ग्रहण गर्नुहोस्/१६१

९.२.२ पन्चशील ग्रहण गर्नुहोस्/१६२

९.२.३ आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्/१६३

९.२.४ आनापानसति साधनाको गहिराइलाई बुझ्नुहोस्/१६४

९.२.५ संवेदनाहरुका उत्पत्ति बोध गर्नुहोस्/१७०

९.२.६ कायानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्/१७१

९.२.७ चित्तानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्/१७६

९.२.८ चौबीसै घण्टा साधनारत रहनुहोस्/१७७

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९.२.९ विपश्यना साधनाका बाह्र निर्वाण चरणबाट गुज्रिनुहोस्/१७९

९.२.१० विपश्यना साधनाद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्न कति समय लाग्दछ ?/१७९

अध्याय १० : विश्वप्रसिद्ध आध्यात्मिक महापुरुषहरुले व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाविधि/१८२

१०.१. भगवानु बुद्धले महासतिपट्ठान सुत्तमा व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाविधि/१८२

१०.२. विपश्वी गुरु महासी सयाको (Mahasi Sayadaw) ले व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाविधि/१९६

१०.३ विपश्वी गुरु सत्य नारायण गोयन्काले व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाविधि/२१२

अध्याय ११: विपश्यना साधनासँग जोडिएका प्रश्न उत्तर/२१६

विपश्यना

- विपश्यना साधना के हो ?/२१६
- के विपश्यना धर्म विरोधी साधना हो ?/२१६
- किन विपश्यना साधना यो संसारको एकमात्र सत्यमोक्ष साधना हो ?/२१७
- विपश्यना साधनामा साधकले अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु के के हुन् ?/२२१
- विपश्यना साधनाको साधकमा हुनुपर्ने तीन मुख्य गुण के के हुन् ?/२२६
- धर्म संवेग भनेको के हो ?/२२८

आसन र स्थान/२२९

- विपश्यना साधनाका लागि कस्तो स्थानको आवश्यकता पर्छ ?/२२९
- विपश्यना साधनाका लागि कस्तो आसनको आवश्यकता पर्छ ?/२२९
- के आसनबाट उठेपश्चात् पनि विपश्यना साधना निरन्तर रहिरहन्छ ?/२३०
- साधकलाई किन साधनाका प्रारम्भिक दिनहरूमा असहज महसुस हुन्छ ?/२२९

आनापानसति साधना/२३१

- आनापानसति साधना के हो ?/२३१
- आनापानसति साधना कसरी गरिन्छ ?/२३१

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

- आनापानसति साधना कति समयसम्म गरिन्छ ?/२३२
- आनापानसति साधनाको महत्व के हो ?/२३२
- आनापानसति साधनाको सिमितता के हो ?/२३२

संवेदना/२३२

- संवेदना के हो ?/२३२
- किन मानिसको जीवनमा संवेदनाको असाधारण महत्व छ ?/२३३
- विपश्यना साधनामा संवेदनामाथि किन साधना गरिन्छ ?/२३४
- के संवेदनामाथि साधना नगरी निर्वाण सम्भव छैन ?/२३५
- किन विपश्यना साधनाको कालमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्नु हुँदैन ?/२३३

कायानुपश्यना साधना/२३५

- कायानुपश्यना साधना भनेको के हो ?/२३५
- कायानुपश्यना साधनाको महत्व के हो ?/२३५
- कायानुपश्यनासाधना कसरी गरिन्छ ?/२३६
- कायानुपश्यना साधनामा किन एकएक इन्च गर्दै कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म, पैतलादेखि शिरसम्म टुक्र्याइन्छ ?/२३६
- के कायानुपश्यना साधना शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म नै गर्नुपर्छ ?/२३७
- कायानुपश्यना साधनामा शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्मको साधना गर्न कति समय लाग्छ ?/२३८
- कायानुपश्यना साधनामा जब मन चञ्चल हुन्छ त्यस्तो अवस्थामा के गर्नुपर्छ ?/२३८
- कायानुपश्यना साधनामा कायमा जडपन उत्पन्न भए के गर्नुपर्छ ?/२३९
- कायानुपश्यना साधनामा यदि कायको कुनै क्षेत्रमा संवेदना बोध भएन भने त्यस्तो क्षणमा के गर्नुपर्छ ?/२४०
- कायानुपश्यना साधनामा संवेदनाका बोध बाहिर मात्र गरिन्छ कि भित्री भागमा पनि गरिन्छ ?/२४०

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तानुपश्यना/२४१

- चित्तानुपश्यना साधना भनेको के हो ?/२४१
- चित्तानुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ ? /२४१

अध्याय १२ : जसले विपश्यना साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गरे तिनले कुन शब्दमा विपश्यनाको प्रसंशा गरे ?/२४२

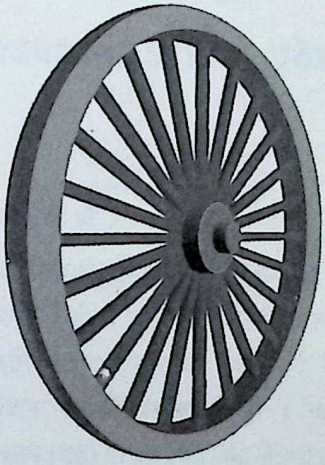
- ब्राह्मण ब्रह्मायु/२४२
- अचेल काश्यप/२४४
- महाराज पुष्करसाति/२४५
- राजा तिस्स/२४६
- राजा भद्धिय/२४६
- चान्डाल सोपाक/२४७
- भङ्गी सुनील/२४८
- गणिका अम्बपाली/२४८
- अभय माता पद्मावती/२४९
- गणिका अड्ढकासी/२५०
- वेश्या विमला /२५०
- सुमङ्गल माता/२५१
- शुभा/२५१
- तालपुट नाटककार/२५२
- अङ्गुलीमाल/२५२

परिशीष्ट/२५४

- प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम सत्य र प्रतिलोम सत्य/२५४
- चित्तका चार खण्डहरू/२६४
- चार आर्य सत्यका बाह्र आवृत्तिहरू/२६७
- विपश्यना साधना वा निर्वाणको बाह्र चरणहरू/२७७

Prof. Madhusudan Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



विपश्यना ध्यान

प्रवेश र परिभाषा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : एक

विपश्यना ध्यानमा प्रवेश

१.१. विपश्यना साधना के हो ?

'वि' अर्थात् विशेष र 'पश्यना' अर्थात् अवलोकन दुई शब्दको संयोजनबाट बनेको विपश्यना शब्दको अर्थ हो जुन वस्तु जस्तो छ त्यही रूपमा अवलोकन गर्नु । जुन वस्तु जस्तो छ त्यस वस्तुको गुण, धर्म र स्वभावलाई विशुद्ध त्यही रूपमा अवलोकन गर्नु नै विपश्यना हो । जब विपश्यना साधना भनिन्छ, यो साधनाले काय (देह) र चित्त (मन) का क्षेत्रमा प्रतिक्षण उत्पन्न भइरहने अनेक प्रकारका सुखद वा दुखद संवेदनाका अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई न राग न द्वेष मात्र जागरुक र समभावी दृष्टिले अवलोकन गर्ने साधना भन्ने बुझाउँछ ।

विपश्यना साधना झण्डै ६ वर्षसम्मको अनेक प्रकारका आंशिक, अपूर्ण, पुरक भ्रामक, मिथ्या, विपरीत परिणामदायी प्रकृतिका निर्वाण (मोक्ष) साधनाहरूका असफलता पश्चात् आफ्नै प्रामाणिक निर्वाण अनुभूतिको आधारमा भगवान् बुद्धले प्रतिपादन वा विकास गर्नुभएको संसारको एकमात्र सत्य मोक्ष साधनाविधि हो ।

जब भगवान्‌ले निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो तत्पश्चात् उहाँले निर्माण अभिलाषी साधकहरूले निर्वाण प्राप्त गरुन् भन्ने ध्येयले आर्य अष्टाङ्ग साधना मार्गको प्रतिपादन (विकास) गर्नुभयो । भगवान्‌ले आर्य अष्टाङ्ग साधनामार्गबाहेक दोस्रो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्वाण साधनाविधि प्रतिपादन गर्नुभएको छैन । यही आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना नै विपश्यना साधना हो । यो साधनालाई महासतिपट्ठान साधना पनि भनिन्छ ।

भगवान् बुद्धले विकास गर्नुभएको आर्य अष्टाङ्गमार्ग (विपश्यना) साधना अत्यन्त सूक्ष्म, गहन, पूर्ण, सत्य र असाधारण रुपमा शक्तिशाली निर्वाण साधनाविधि हो । स्वयं सम्यक सम्बुद्धद्वारा प्रतिपादित यस विपश्यना साधनाविधिका कैँयौं महत्वपूर्ण पक्ष वा विशेषताहरु छन् । निर्वाणाभिलाषी विपश्यी साधकले विपश्यना साधनाका यी महत्वपूर्ण पक्ष वा विशेषताप्रति स्पष्ट हुन साधनाका दृष्टिले अत्यन्त आवश्यक भएकाले सर्वप्रथम विपश्यना साधनाका प्रमुख विशेषता वा पक्षका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

१.२. विपश्यना साधनाका महत्वपूर्ण पक्ष वा विशेषताहरू

१. विपश्यना प्रकृतिका शाश्वत नियममा आधारित निर्वाण साधनाविधि हो

अनेक धर्म, ईश्वर, गुरु, आत्मा, परमात्मा, साम्प्रदायिक मत, धारणा, मान्यता आदि सम्पूर्णरूपमा अनुपस्थित विपश्यना साधना धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियममा आधारित निर्वाण साधनाविधि हो । तपाईंमा धम्म वा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियम छिपेका छन् । प्रकृतिका यी ६ शाश्वत नियमको व्याख्या पछाडिका अध्यायहरूमा गरिएको छ ।

विपश्यना साधनामा प्रकृतिका शाश्वत नियम, जुन नियमले संस्कार (चित्तको सुखद र दुखद संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) बीज प्राप्त गरेकाले तपाईंको जीवनमा दुःखचक्र (प्रतिक्षण मनमा उत्पन्न भइरहने दुःख), लोकचक्र (मृत्युपश्चात् एक लोकबाट अर्को लोकमा जन्म हुने प्रक्रिया) र भवचक्र (पुनर्जन्म) उत्पन्न गरिरहेको छ । प्रकृतिका तिनै शाश्वत नियममा विपश्यना साधनाद्वारा चित्तको समभावी संस्कार (चित्तको संवेदना भोग नगर्ने) को बीज छरेर स्वयंमा धर्मचक्र उत्पन्न गर्दै निर्वाण प्राप्त गरिन्छ ।

२. विपश्यना संवेदनामा आधारित साधना हो

भगवान् बुद्धको मतअनुसार विषयको कारण देह र चित्तमा उत्पन्न हुने सुखद र दुखद अनुभूति (संवेदना) भोग गर्ने चित्तको प्राकृतिक स्वभाव नै संस्कार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हो । चित्तको यही संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) का कारण नै तपाईंमा विषय बन्धन, दुखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र उत्पन्न भइरहेको छ । जबसम्म तपाईं चित्तको यो दुखद र सुखद संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ वा चित्तमा संवेदनाहरुलाई भोग नगर्ने समभावी स्वभाव विकास गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ त्यतिबेलासम्म तपाईं विषयबन्धन, दुःखचक्र आदिलाई नाश गरी निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ। चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न चित्तलाई संवेदना भोग नगर्ने प्रशिक्षण दिइनुपर्छ । त्यसैले विपश्यना साधनामा संवेदनालाई आधार बनाएर चित्तलाई संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी रहन प्रशिक्षण दिइन्छ ।

३. विपश्यना दुःख सत्यबाट निर्वाण सत्यसम्मको यात्रा हो

विपश्यना साधनाको केन्द्रमा सम्पूर्ण रूपमा तपाईं नै रहनुहुन्छ। तपाईंमा चार सत्य (दुःख सत्य, दुःख समुदय सत्य, मार्ग सत्य, निर्वाण सत्य) छिपेका छन् । विपश्यना साधनामा तपाईं कुनै बाह्य आत्माप्राप्ति, परमात्माप्राप्ति, दिव्यलोकप्राप्ति जस्ता प्राप्तिका लागि प्रयास (साधना) गर्नुहुन्न । विपश्यना साधनामा तपाईं स्वयंको दुःख समुदय सत्य (दुःख उत्पत्तिको कारण) लाई मार्ग सत्य (विपश्यना) द्वारा नाश गरी समानान्तररूपमा दुःख (दुःख सत्य) लाई नाश गर्दै निर्वाण (निर्वाण सत्य) प्राप्त गर्नुहुन्छ । यस साधनामा तपाईं स्वयंको वर्तमान जीवनको दुःख सत्यबाट स्वयंमा छिपेको आध्यात्मिक विकासको चरम शिखर बुद्धत्व वा निर्वाण सत्यसम्म यात्रा गर्नुहुन्छ । विपश्यना साधनाले कसरी तपाईंलाई दुःख सत्यबाट निर्वाण सत्यसम्म लिएर जान्छ ? भन्ने तथ्यको व्याख्या पछाडिका अध्यायहरूमा गरिएको छ ।

४.विपश्यना विभिन्न आठ साधना उपस्थित साधना हो

निर्वाणको अर्थ हो प्रकृतिको शाश्वत नियमका कारण तपाईंमा उत्पन्न भएको चित्तको संस्कार (सुखद र दुःखद्) संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) नाश गर्नु । जन्म-जन्मान्तरदेखि प्रकृतिका शाश्वत नियमका कारण उत्पत्ति र शक्तिशाली बनेका तपाईंका चित्तका इन्द्रियजन्य विषय भोग तृष्णा, कामवासना, लोभ, स्वार्थ, घमण्ड जस्ता भयानक संस्कार र तपाईंमा उपस्थित 'म' भावरूपी मूल अज्ञानलाई नष्ट गरी निर्वाण प्राप्त गर्न साधारण आध्यात्मिक साधना (मूलतः

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वर्तमान समयमा प्रचलित बिहान बेलुका गरिने १-२ घण्टाको ध्यान साधना) द्वारा असम्भव छ।

साधारण निर्वाण साधनाद्वारा तपाईं वर्षौंको कुरा त छाडौं कल्पौंसम्म साधना गरे पनि चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ। निर्वाण प्राप्तिको यही दुरुह अवस्थालाई बुझेर भगवान्ले आठ साधनाहरू (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका, सम्यक स्मृति, सम्यक ब्यायाम, सम्यक समाधि, सम्यक दृष्टि, सम्यक सङ्कल्प) लाई संयोजन गरेर अत्यन्त शक्तिशाली आर्य अष्टाङ्ग मार्ग (विपश्यना) निर्माण गर्नुभएको छ। वर्तमान समयमा पनि कैंयौं विपश्यी साधक विपश्यना साधनामा आठ साधना उपस्थित छन् भन्ने सत्य बुझ्न असमर्थ छन्। विपश्यना आठवटा साधना उपस्थित साधना हो। यसमा तपाईं आर्य अष्टाङ्गमार्गका साधनामाथि साधना गर्नुहुन्छ।

५. विपश्यना साधना सतत वा चौबीसै घण्टा साधनारत रहनुपर्ने साधना हो

तपाईंको जीवनसत्तामा प्रकृतिका शाश्वत नियमले चौबीसै घण्टा संस्कारहरू उत्पत्ति र विस्तार गरिरहेका छन्। यसरी चौबीसै घण्टा संस्कार उत्पत्ति र विस्तार भइरहेको तपाईंको जीवनसत्तामा बिहान बेलुका १-२ घण्टा साधना गरेर निर्वाण प्राप्त गर्न असम्भव छ। त्यसैले भगवान्ले आठवटा साधनालाई संयोजन गरेर जुन शक्तिशाली विपश्यना साधनाविधि निर्माण गर्नुभएको छ। यस साधनामा सम्यक कर्म (कर्मका सम्पूर्ण क्षणमा न राग न द्वेष वा सम्यक स्थिति), सम्यक वाणी (वाणीका सम्पूर्ण क्षणमा सम्यक स्थिति), सम्यक आजीविका (आजीविकाका सम्पूर्ण क्षणमा सम्यक स्थिति) आदिजस्ता सतत् वा चौवीसै घण्टा साधनारत र हनुपर्ने साधनाहरु पनि उपस्थित छन्।

यदि तपाईं 'विधिपूर्वक' विपश्यना साधना गर्नुहन्छ भने तपाईं विपश्यना साधनामा बिहान बेलुका एक एक घण्टा गरिने संवेदनामाथिको साधना पश्चात् पनि कर्म, वाणी, आजीविकाका सम्पूर्ण क्षणमा न राग न द्वेषको सम्यक स्थितिमा रहिरहनुपर्छ। तपाईंले सतत (चौवीसै घण्टा) साधनारत रहिरहनुपर्छ। जब चौबीसै घण्टा भनिन्छ यस शब्दलाई निद्राको समय, जुन समयमा तपाईं जागरुक र समभावी रहन असमर्थ रहनुहुन्छ, त्यससमय बाहेकको सम्पूर्ण समय भनेर बुझ्नुपर्ने हुन्छ। विपश्यना साधनामा तपाईं चौवीसै घण्टा साधनारत रहनुहुन्छ।

Digitized by Arya Vasundhara Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यो साधना तपाईं चौवीसै घण्टा स्वयंको देह र चित्तमा उत्पन्न भएका संवेदनाप्रति जागरुक र संप्रज्ञानी रहिरहनु पर्दछ ।

६. विपश्यना आफ्नै जीवनसत्ताको अन्वेषण हो

तपाईंले देह र चित्त सम्मिलित जीवनसत्ता प्राप्त गर्नुभएको छ । जीवनपर्यन्त तपाईं यस जीवनसत्तामै रहनुहुन्छ तर देह के हो ? देहसत्ता कसरी बनेको छ ? देहसत्तामा के के अङ्ग वा पक्षहरू उपस्थित छन् ? ती अङ्गका भूमिका वा कार्य के हो ? चित्त के हो ? चित्तका विभिन्न भागहरू के के हुन् ? चित्तका प्रत्येक भागको भूमिका के हो ? चित्तमा छिपेका प्रकृतिका शाश्वत नियम केके हुन् ? देह र चित्तबीचको सम्बन्ध के हो ? देह, इन्द्रिय, चित्त, चित्तका चार खण्ड, जगत्का विषय र प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूको संयोजनबाट तपाईंमा कस्तो जीवनप्रक्रिया स्वतः सञ्चालित छ ? तपाईंमा कसरी बन्धन उत्पन्न हुन्छ ? तपाईंमा कसरी निर्वाण उत्पन्न हुन्छ ? आदि प्रश्नहरूप्रति तपाईं अनभिज्ञ हुनुहुन्छ ।

स्वयंको जीवन, स्वयंको जीवनसत्ता र स्वयंमा स्वसञ्चालित जीवनप्रक्रियाको अनभिज्ञताका कारण नै तपाईंले प्रतिक्षण संस्कारहरू उत्पन्न र विस्तार गरिरहनुभएको छ । स्वयंको जीवनमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र उत्पन्न गरिरहनुभएको छ । विपश्यना साधनामा तपाईं स्वयंको जीवन, जीवनसत्ता (काय र चित्त) को गहन अन्वेषण गर्नुहुन्छ । जब तपाईं आफ्नै जीवनसत्ताको गहन अन्वेषण गरी माथि उल्लेख गरिएका सम्पूर्ण प्रश्नप्रति स्पष्ट हुनुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं कसरी चित्तमा संस्कारहरु उत्पन्न हुन्छन् र संस्कारहरूलाई नाश गरी निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट बन्नुहुन्छ । विपश्यना साधनामा तपाईं स्वयंको जीवनसत्ता र यस जीवनसत्ताको गहन अन्वेषण गर्नुहुन्छ ।

७. विपश्यना स्वयंको देहक्षेत्र र चित्तक्षेत्रको यथार्थ स्वरूपको अन्वेषण हो

बाह्यरूपमा झट्ट हेर्दा तपाईंको जीवनसत्ता स्थूल देह र चित्तको संयोजनबाट निर्मित भएजस्तो प्रतीत हुन्छ । तपाईंको स्थूल देह पनि माशंपेशी, रगत, हाड, नशा आदिबाट निर्माण भएको जस्तै देखिन्छ । देह जस्तै स्थूल रूपमा स्पष्ट बोध नभए पनि तपाईं स्वयं भित्र छिपेको चित्त वा मनको प्रष्ट आभाष गर्नुहुन्छ । तपाईं यही देह र चित्तको संयोजनबाट निर्मित देहसत्ता (पञ्चस्कन्ध) लाई 'म' मानिरहनु

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएको छ तर यथार्थमा तपाईंको जीवनसत्तामा 'म' नामक कुनै वस्तु वा तत्वको उपस्थिति नै छैन।

तपाईंको जुन स्थूल भ्रैं प्रतीत भइरहेको देहक्षेत्र छ यथार्थमा यो क्षेत्र मात्र परमाणुरूप छ। अझ गहिराइमा गएर भन्ने हो भने तपाईंको देहक्षेत्र तरङ्गै तरङ्गको पुञ्ज रुप मात्र छ। तपाईंको चित्त पनि यथार्थमा तरङ्गै तरङ्गको पुञ्ज रुप छ। यसरी यथार्थ स्वरूपमा तपाईं तरङ्गै तरङ्गको पुञ्जरूप हुनुहुन्छ तर स्वयंको यो यथार्थ तरङ्ग स्वरूपको प्रमाणिक ज्ञान प्राप्त नभएकाले तपाईंले देह र चित्त सम्मिलित देहसत्तालाई 'म' मानिरहनु भएको छ। स्वयंलाई 'म' मान्नु वा देहसत्तालाई 'म' मान्नुलाई नै सम्पूर्ण मोक्ष शास्त्रले मूल अविद्या वा मूल अज्ञान भनेका छन्। जबसम्म यो मूल अज्ञान नाश हुँदैन त्यस स्थितिसम्म साधकले निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुने बताएका छन्।

विपश्यना साधना भन्नु नै काय क्षेत्र र चित्त क्षेत्रलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतमरूपमा टुक्र्याउँदै लगेर काय र चित्त तरङ्गै तरङ्गको पुञ्ज मात्र हो भन्ने स्थितिसम्म पुगु हो,काय र चित्तको सत्य स्वरूपसम्म पुगु हो। जब तपाईं दीर्घकालीन विपश्यना साधनाद्वारा स्वयंको कायक्षेत्र र चित्तक्षेत्रको यथार्थ तरङ्गरूप स्वरूपलाई अनुभूति गर्नुहुन्छ वा जब तपाईं स्वयंको यस तरङ्गरूप अनित्य स्वभावप्रति स्पष्ट हुनुहुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंको 'म' भाव शनैःशनैः पग्लिन थाल्छ। जब तपाईंमा म भाव नाश हुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं शनैःशनैः निर्वाण लक्ष्यतर्फ विचरण गर्न थाल्नुहुन्छ। यसरी विपश्यना साधनामा तपाईंले स्वयंको देहक्षेत्र र चित्तक्षेत्रको यथार्थ स्वरूपको अन्वेषण प्रक्रियाद्वारा अन्ततः निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ। यसरी विपश्यना साधनामा तपाईंले कायक्षेत्र र चित्तक्षेत्रको यथार्थ स्वरूपको अन्वेषण गर्नुहुन्छ।

८. विपश्यना सत्यको अन्वेषण हो

मोक्षको संसारमा जब सत्य भनिन्छ त्यसको अर्थ हुन्छ कुनै 'अविनाशी' "शाश्वत" तत्व, अनुभूति पद आदि वस्तुको प्राप्ति। सत्य तपाईंको जीवनको त्यो स्थिति हो, जुन स्थितिमा तपाईं स्वयंको शाश्वत, अविनाशी, विशुद्ध स्वरूप (मूलगुण)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लाई प्राप्त गर्नुहुन्छ। निर्वाण जीवनस्थिति नै त्यो सत्य हो, जसलाई शास्त्रहरूले आत्मा, आत्माप्राप्ति, आत्मज्ञान, आत्मसाक्षात्कार, आत्मदर्शन, परमात्मा, परमात्माप्राप्ति, मोक्ष, मुक्ति आदि अनेक नाम वा संज्ञा दिएका छन्।

विपश्यना साधना भनेको पनि यही सत्यको अन्वेषण हो। विपश्यना साधनाको लक्ष्य नै निर्वाण सत्य हो। यस साधनामा तपाईं काय र चित्तक्षेत्रमा उत्पन्न हुने भाषमान सत्य वा संवेदनाहरूका परिवर्तनशील गुण, धर्म र स्वभावलाई अवलोकन गर्दै मूल सत्य वा अपरीवर्तनशील इन्द्रियातीत निर्वाण क्षेत्रमा प्रवेश गर्नुहुन्छ। विपश्यना साधनामा तपाईं दुःखद र सुखद संवेदनाहरूप्रति जुन न राग न द्वेषको मध्यमार्गी 'सम्यक स्थिति' मा रहनुहुन्छ यही सम्यक स्थिति नै सत्य अन्वेषणको मार्ग हो। यही सम्यक मार्गद्वारा तपाईं असत अनुभूतिहरूले भरिएको पञ्चस्कन्ध (काय र चित्तका चार स्कन्ध वा भागहरू) का क्षेत्रलाई पार गरेर शाश्वत सत्य निर्वाण क्षेत्रलाई साक्षात्कार गर्नुहुन्छ। तपाईं विपश्यना साधना प्रक्रियाद्वारा आफैभित्र छिपेको सत्यको अन्वेषण गर्नुहुन्छ।

९. विपश्यना पूर्ण साधनाविधि हो

जब निर्वाण साधना भनिन्छ यो साधनाले जन्म-जन्मान्तरदेखि तपाईंको चित्तमा सङ्ग्रहित संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई पूर्णरूपमा नाश गरी तपाईंलाई 'म' भाव अनुपस्थित पूर्ण निर्वाणस्थिति प्रदान गर्न सक्नुपर्छ। यदि कुनै निर्वाण साधनाले साधकलाई 'म' भाव निरत पूर्ण निर्वाणस्थिति प्रदान गर्न सक्दैन भने त्यो निर्वाण साधना अपूर्ण, आंशिक, पूरक, मिथ्या, भ्रमपूर्ण साधना हुनपुग्छ।

संसारमा ईश्वर, गुरु, मन्त्र, प्रकाश, श्वासप्रश्वास आदिलाई आधार बनाइएका जति पनि निर्वाण साधनाविधि छन् ती साधना विधि कुनै न कुनै रूपमा अपूर्ण, आंशिक, अस्पष्ट, भ्रामक र मिथ्या प्रकृतिका छन्। ती निर्वाण साधनामा संस्कार (चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई नष्ट गर्ने प्रज्ञा साधना पक्ष नै अनुपस्थित भएकाले साधकलाई पूर्ण निर्वाण प्रदान असमर्थ छन्। स्वयं भगवान्बुद्ध ६ वर्षसम्म मोक्ष साधनामा असफल हुनुको मूल कारण पनि त्यस समयमा प्रचलित सबै मोक्ष साधनाविधिहरू पूरक, आंशिक, अपूर्ण, भ्रामक र मिथ्या प्रकृतिका हुनु नै थियो।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्वाणका दृष्टिले मिथ्यापूर्ण अनेक साधनाविधिलाई स्वयंमा गरिएको परिक्षण र आफ्नै निर्वाणको प्रामाणिक अनुभूतिका आधारमा भगवान्‌ले प्रतिपादन वा विकास गर्नुभएको विपश्यना साधनाविधि पूर्ण छ, सत्य छ, त्रुटिरहित छ। आठवटा साधना (सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक ब्यायाम, सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक दृष्टि) उपस्थित यो साधना तपाईंलाई निर्वाण प्रदान गर्न सक्षम छ। स्वयं भगवान् बुद्ध र भगवान् बुद्धको समयमा र तत्पश्चात् अरहंत स्थिति प्राप्त गरेका लाखौं साधक यस सत्यको साक्षी छन्।

१०. विपश्यना साधना प्रत्येक चरणमा प्रामाणिक अनुभूतिपूर्ण साधना हो

जब निर्वाण साधना भनिन्छ यो साधनाले चित्तका संस्कारहरूलाई चरणबद्ध रुपमा शुद्धीकरण गर्ने साधना प्रक्रियालाई बुझाउँछ। यदि कुनै निर्वाण साधना सत्य छ भने त्यस साधनामा साधकलाई साधनाको प्रत्येक चरणको आध्यात्मिक रूपान्तरणको अनुभव प्रामाणिकरूपमा नै प्राप्त हुनुपर्छ। आध्यात्मिक रूपान्तरणका अनुभूतिहरू अस्पष्ट, अमूर्त, साङ्केतिक, अप्रत्यक्ष आदि नभई स्पष्ट, प्रामाणिक र कुनै मापदण्डद्वारा नाप्न सकिने हुनुपर्छ।

विपश्यना साधना 'प्रामाणिक' अनुभूतिपूर्ण साधना हो। जब तपाईं यस साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, तपाईं स्पष्ट वा प्रामाणिकरूपमा नै म साधनाको कुन चरणमा छु ? म साधनामा कुन चरणको अनुभूति प्राप्त गरिरहेको छु ? मैले प्राप्त गरिरहेको साधना अनुभूति के हुन् ? के यी साधना अनुभूति निर्वाणका अनुभूति हुन् ? कि यी अनुभूति चित्तका विकार क्षय हुँदै जाँदा मनमा उत्पन्न भएका पञ्चस्कन्धभित्रका क्षणभङ्गुर सुखद र दुखद अनुभूति मात्र हुन् कि निर्वाणका अनुभूति हुन् ? आदि प्रश्नका उत्तर प्रामाणिक रूपमा नै प्राप्त गर्नुहुन्छ। महासतिपट्ठान सुत्तमा भगवान्‌ले विपश्यना साधनालाई बाह्र चरणमा विभाजन गर्दै साधकले साधनाको प्रत्येक चरणमा प्रामाणिकरूपमा कस्तो अनुभूति प्राप्त गर्दछ ? भन्ने कुराको सरल र स्पष्ट व्याख्या गर्नुभएको छ। विपश्यना साधनाका ती चरणका व्याख्या यही पुस्तकको परिशिष्टमा राखिएको छ।

CC-0. Mata Amrit Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१२. विपश्यना ईश्वर, गुरु, दृश्य, मन्त्र आदि बाह्य आलम्बनरहित साधना विधि हो

विपश्यना साधना बाहेक संसारमा अन्य जति पनि निर्वाण साधनाविधि प्रचलनमा छन् ती साधना विधिमा ईश्वर, गुरु, दृश्य, मन्त्र, ध्वनि, प्रकाश, श्वासप्रश्वास जस्ता बाह्य वस्तुलाई निर्वाण साधनाको आलम्बन (आधार) बनाएको पाइन्छ। जब निर्वाण जस्तो सूक्ष्म साधनाको आधार कुनै बाह्य आध्यात्मिक विषय हुन्छ यस्तो स्थितिमा साधकले यस्ता आध्यात्मिक विषयबाट राग (बन्धन) प्राप्त गर्न सक्छन् । बाह्य आध्यात्मिक आलम्बनका कारण साधनाकालमा अनेक कल्पना, भ्रम, द्विविधा प्राप्त गरी साधक साधनामा नै असफल हुन सक्छन् ।

विपश्यना साधनाको विशिष्ट पक्ष के छ भने यस साधनामा बाह्य आलम्बनहरू पूर्णरूपमा अनुपस्थित छन् । शुद्ध श्वाश-प्रश्वाश र संवेदना नै विपश्यना साधनाका मूल आधार हुन् । विपश्यना साधनाका यी आलम्बनहरूमा साधकमा आलम्बनप्रति राग उत्पन्न गर्न वा भ्रम उत्पन्न गर्न असमर्थ छन् । विपश्यना बाह्य आध्यात्मिक आलम्वनरहित निर्वाण साधना हो ।

१३. विपश्यना वर्तमानमा बाँच्नु हो

आध्यात्मिक जगतमा केही शब्द अति लोकप्रिय छन् । तिनीहरूमध्ये एक शब्द वर्तमानमा बाँच्नु हो । वर्तमान पूर्णसम जीवन हो । पूर्ण वर्तमान निर्वाण स्थिति हो । संसारका सम्पूर्ण निर्वाण साधनाले प्राप्त गर्न खोजेको स्थिति 'पूर्ण वर्तमान' हो । संसारका सम्पूर्ण शास्त्र तथा आध्यात्मिक गुरुहरूले 'वर्तमान' मा बाँच्नु पर्ने तथ्यमा जोड दिने गरेका छन्, वर्तमानको गहन सैद्धान्तिक व्याख्या गरेका छन् तर कसरी 'पूर्ण वर्तमान' स्थिति प्राप्त गर्न सकिन्छ ? भन्ने साधना विधिप्रति अनभिज्ञ छन् । विपश्यना त्यस्तो निर्वाण साधना हो, जुन साधनामा साधक यथार्थतामा वर्तमान क्षणमा बाँच्ने गर्दछन् ।

जब तपाईं विपश्यना साधनाको प्रथम साधना आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ त्यो क्षणमा तपाईं वर्तमान क्षणको श्वासप्रश्वासको यथार्थलाई बोध गर्नुहुन्छ। जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ वा प्रतिक्षण काय र चित्तमा उत्पन्न भएका संवेदनालाई स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् भएर अवलोकन गर्नुहुन्छ त्यस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्षणमा पनि तपाईं वर्तमान क्षणमा नै बाच्नुहुन्छ। साधनाकालमा जब तपाईं चञ्चल मनलाई खिचेर समभावमा राख्नुहुन्छ, त्यो क्षणमा पनि वर्तमानमा नै बाँच्नुहुन्छ। जब तपाईं कर्म, वाणी, आजीविकाका क्षणमा सम्यक स्थितिमा रहनुहुन्छ त्यो क्षणमा पनि वर्तमानमा नै बाँच्नुहुन्छ। यसरी तपाईं विपश्यना साधनाका सम्पूर्ण क्षणमा वर्तमानमा नै बाच्नुहुन्छ। जब तपाईं यस साधना प्रक्रियाद्वारा मनलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाउँदै अन्ततः चित्तको पूर्ण समभावी स्थिति प्राप्त गर्नुहुन्छ वा निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ यही नै पूर्ण वर्तमानको स्थिति भएकाले तपाईं वर्तमान नै बाच्नुहुन्छ। यसरी विपश्यना साधनामा तपाईं सम्पूर्ण स्थितिमा वर्तमानमा बाँच्नुहुन्छ।

१४. विपश्यना सार्वजनिक, सार्वदेशिक, सार्वकालीक साधना मार्ग हो

विपश्यना धम्म वा प्रकृतिका नियमहरूमा आधारित सार्वजनिक, सार्वकालीक, सार्वदेशिक साधना हो। यो भगवान् बुद्धले स्वयं निर्वाण गर्नुभएको निजी साधना पनि होइन। विपश्यना साधनामा भगवान्‌ले मात्र प्रकृतिमा छिपेको बन्धन र निर्वाणको अदृश्य र रहश्यमय प्रक्रियालाई स्वप्रयासद्वारा पहिल्याएर प्रकाश पार्नुभएको मात्र हो। विपश्यना बुद्ध धर्मालम्बीहरूको मात्र साधना पनि होइन वा बुद्ध धर्मालम्बीहरूले मात्र यस साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्ने गर्दैनन्। अपितु प्रकृतिको शाश्वत नियमहरूमा आधारित यो साधना सबै धर्म, जाति, देश, काल, सम्प्रदाय, धार्मिक मान्यता भएका व्यक्तिलाई समानरूपमा लागू हुनपुग्छ।

CC-0. Muddha Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : दुई

भगवान् बुद्धको निर्वाण साधना सङ्घर्षका कथा

जब विपश्यना साधनाको चर्चा चल्छ यस क्षणमा भगवान् बुद्धको छ वर्षसम्मको साधना सङ्घर्षलाई बिर्सन सकिन्न। निर्वाणको खोजीमा दरबार त्याग गरेपश्चात् भगवान्ले झण्डै ६ वर्षसम्म अनेक प्रकारका आंशिक, पुरक, भ्रमपूर्ण, असत, मिथ्या प्रकृतिका निर्वाण साधनाविधिका कारण जुन सङ्घर्ष भोग्नुपऱ्यो ती साधना सङ्घर्षलाई विस्मरण गर्न सकिन्न।

निर्वाणका दृष्टिले मिथ्या साधनाविधिकै कारण वर्तमान समयमा पनि असङ्ख्य निर्वाणाभिलाषी साधकहरू विभिन्न धर्म, ईश्वर, गुरु, दर्शन, सम्प्रदाय आदिद्वारा प्रचार गरिएका अनेक प्रकारका पुरक, अपूर्ण, मिथ्या, भ्रामक, असत प्रकृतिका साधनाका कारण साधना सङ्घर्षमा फसिरहेको छन्। आध्यात्मिक क्षेत्रको यस्तो भयावह स्थितिमा भगवान् बुद्धको साधना सङ्घर्षको कथाले साधकलाई सत्य साधना मार्गमा प्रवेश गर्न प्रेरित गर्ने हुनाले भगवान् बुद्धको साधना सङ्घर्षको कथा अझ बढी स्मरण योग्य बन्न पुगेको छ।

निर्वाणको खोजीमा गृहत्याग गरेपश्चात् भगवान्ले कुनकुन साधना गर्नुभयो ? भगवान्ले कुनकुन गुरुहरूको शिष्यत्व ग्रहण गर्नुभयो ? भगवान्ले किन ती गुरुहरूको शिष्यत्व त्याग गर्नुभयो ? किन अन्ध श्रद्धा, भक्ति, विश्वासको मार्ग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नरोजी भगवान्ले निर्वाणको प्रामाणिक अनुभूतिपूर्ण साधना मार्ग रोज्नुभयो ? यस निर्वाण साधनाको क्रममा उहाँले कुन कुन साधना सङ्घर्ष भोग्नुभयो ? यी साधना सङ्घर्षमा उहाँले केकस्ता शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक परिणाम प्राप्त गर्नुभयो ? अन्ततः उहाँले कसरी आफ्नै प्रयासले मध्यमार्गी विपश्यना साधना मार्ग पहिल्याउनुभयो ? आदि जस्ता अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रश्नमाथि दृष्टि नदिई वा भगवान्को साधना सङ्घर्षलाई बेवास्ता गरेर विपश्यना साधनालाई व्याख्या गरियो भने त्यो व्याख्या अपूर्ण हुने हुनाले यस अध्यायमा भगवान् बुद्धको निर्वाणप्राप्ति पूर्वको साधना सङ्घर्षलाई सङ्क्षेपमा अवलोकन गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

२.१.सांसारिक वैराग्य र दरबार त्याग

जब तपाईं भगवान् बुद्धको जीवनलाई गहिरिएर अध्ययन गर्नुहुन्छ तपाईं यो तथ्यमा स्पष्ट हुनुहुन्छ कि भगवान् बुद्धले कैँयौं जन्मदेखि निर्वाणप्राप्तिका लागि अनेक साधना गर्दै आइरहनुभएको थियो । यसरी जन्म-जन्मान्तरदेखिको साधनाका कारण भगवान्मा अनेकन् पारमिता वा आध्यात्मिक सम्पदा सङ्ग्रह हुँदै गइरहेको थियो । यिनै पूर्वजन्मका साधना वा पारमिताका कारण बालक अवस्थादेखि नै भगवान्को मनमा सांसारिक विषयहरूप्रति वैराग्यका भाव उत्पन्न हुन थालिसकेका थिए ।

जतिजति भगवान् युवा हुँदै जानुभयो उहाँमा सांसारिक वस्तुहरूप्रतिको वैराग्यभाव झन्झन् विस्तार हुँदै गए । सांसारिक वस्तुहरूप्रतिको उहाँको यही सघन वैराग्यका कारण भगवान्ले ऋतुकालीन दरबार, सुन्दरी सेविकाहरूका नृत्य, मधुर सङ्गीत, सेवा आदि राजकुमारको हैसियतले प्राप्त हुने सम्मान, राजसभाको विशिष्ट सम्माननीय पद आदि सांसारिक प्राप्तिहरूमा कुनै सार तत्व देख्न सक्नुभएन । जुन वैभव, भोग, सम्मान आदि सांसारिक वस्तु प्राप्त गर्न संसार का मानिस जीवन नै अर्पण गर्दछन् तीनै सांसारिक प्राप्तिले भगवान्को मनमा जीवन सम्बन्धि गहन प्रश्न उठाइरहे । ती असत वस्तुले स्वयंमा छिपेको असत पक्षलाई उद्भाषित गरेर भगवान्को सांसारिक विषयहरूप्रतिको वैराग्यलाई झन् झन् विस्तार गरिरहे । एक अमूल्य जीवन असत वस्तुहरूको माझमा रमाएर खेर गइरहेको बोध गराइरहे ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्ततः जब एक दिन भगवानले एक वृद्ध, एक बिरामी, एक मृत व्यक्तिलाई देख्नुभयो, ती दृश्यले भगवान्को मनमा वर्षौंदेखि उठिरहेका सांसारिक विषयहरू, भोगहरू, प्राप्तिप्रतिका वैराग्यपूर्ण विचारलाई झन्झन् विस्तार गरिदिए । असत जगत र जगतका असत विषयप्रतिको वैराग्यपूर्ण विचारका तीव्र प्रवाहमा भगवान्ले सांसारिक जीवनलाई त्याग गर्ने निर्णय गर्नुभयो । अन्तत एक वैशाख पूर्णिमाका मध्यरातमा भगवान् (तत्कालीन युवराज) ले सत तत्व वा निर्वाणको खोजीमा दरबारलाई त्यागिदिनुभयो, सांसारिक विषयलाई त्यागिदिनुभयो ।

२.२. सत्य निर्वाण साधनाविधिको खोजी

आदिमकालदेखि नै संसारमा निर्वाण एक दुरुह प्राप्ति थियो । करोडौं मानिसमा एकदुई असाधारण साधकले मात्र सिद्ध गर्न सम्भव यस साधनाको प्रथम आवश्यकता थियो निर्वाण प्राप्त सद्गुरुको प्राप्ति । निर्वाण साधनालाई सिद्ध गर्न एउटा यस्तो गुरुको आवश्यकता पर्थ्यो, जसलाई यथार्थमा यस दुरुह मार्गको सत्य बोध प्राप्त थियो । पाइलापाइला भाषपूर्ण यस मार्गमा स्वयंले विचरण गरी सत्य प्राप्त गरेको प्रामाणिक अनुभूतिको उपस्थिति आवश्यक थियो ।

निर्वाण प्राप्त गुरुको अनुपस्थितिमा निर्वाणलक्ष्य प्राप्त गर्न सम्भव थिएन । यसैले भगवान्ले आफ्ना निर्वाण खोज यात्राको प्रारम्भ एक निर्वाण प्राप्त सद्गुरुको खोजीबाट नै प्रारम्भ गर्ने निर्णय गर्नुभयो । निर्वाण खोजका ती प्रारम्भिक दिनमा निर्वाण प्यासी भगवान् एक निर्वाण प्राप्त गुरुको खोजीमा उत्तर भारतका अनेक गुरु, आश्रम, सम्प्रदाय आदिमा एकपछि अर्को गर्दै भ्रमण गर्दै हिँड्नुभयो । भगवान्को निर्वाणप्रतिको प्यास यति तीव्र थियो कि उहाँले प्रतिकुल मौसम, प्रतिकुल मार्ग, प्रतिकुल परिवेश केही नभनी सद्गुरु खोजको यात्रालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो ।

भगवान् राजाका पुत्र वा राजकुमार हुनुहुन्थ्यो । दरबारका विशिष्ट विद्वान् गुरुहरूबाट विभिन्न शास्त्रको गहन ज्ञान प्राप्त व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो । भगवान् अध्यात्मिक शास्त्रहरूको सैद्धान्तिक पक्षसँग पूर्णरूपमा परिचित हुनुहुन्थ्यो । उहाँलाई निर्वाण के हो ? बन्धन के हो ? निर्वाण र बन्धनको केन्द्रीय विन्दु के हो ? निर्वाण साधनाका परिणामहरू केके हुन ? निर्वाण प्राप्त पुरुषको लक्षणहरू केके हुन् ? आदि प्रश्नहरूको सैद्धान्तिक उत्तर स्पष्ट थियो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उहाँ शास्त्रमा व्याख्या गरिएका निर्वाणका सैद्धान्तिक ज्ञानलाई साधनाद्वारा स्वयंको जीवनमा उतारेर निर्वाणको प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त गर्न सत्य गुरु वा सत्य साधना विधिको खोजी गरिरहनुभएको थियो । यसैले भगवान्ले सत्य गुरु खोजको यात्रालाई निरन्तरता दिँदै पुनः एकपछि अर्को आश्रम, गुरु, सम्प्रदाय आदिमा भ्रमण गरिरहनुभयो । सत्य गुरु खोजको यस यात्रामा हप्ता बित्दै गए, महिना बित्दै गए । एकपछि अर्को गर्दै ऋतहरू परिवर्तन हुँदै गए । तैपनि भगवान्ले निर्वाण प्राप्त सद्गुरु प्राप्त गर्न सक्नुभएन ।

२.३. आध्यात्मिक जगतका अनेक दृश्य

निर्वाण प्राप्त गुरु खोजको यात्रामा सत्य वा मोक्ष प्राप्त गुरु प्राप्त गर्न असमर्थ रहेपनि भगवान्ले तत्कालीन भारत वर्षको आध्यात्मिक जगतलाई नजिकबाट अवलोकन, अध्ययन र चिन्तन गर्ने मौका प्राप्त गर्नुभयो । यस यात्राका क्रममा भगवान्ले के स्पष्ट देख्नुभयो भने यस संसारमा उहाँ मात्र निर्वाणको खोजीमा प्रजवित जीवन ग्रहण गर्ने साधक हुनुहुन्थ्यो । अपितु असङ्ख्य अन्य साधक पनि थिए, जो भगवान्भैं निर्वाण प्यासी थिए, भगवान् भैं निर्वाण प्राप्तिका लागि परिवार, गृहस्थी, श्रीमती आदि त्याग गरी प्रजवित जीवन ग्रहण गरेका थिए । ती साधकहरू विभिन्न गुरुहरूको शिष्यत्व ग्रहण गरी अनेक गुरुहरूको आश्रममा स्थायी रूपमा रहेर निर्वाण प्राप्तिहेतु अनेकन् साधना क्रिया गरिरहेका थिए ।

यस्ता अनेक आध्यात्मिक समूह वा सम्प्रदायमा विभक्त साधकले पृथक-पृथक साधनाविधि, जीवनपद्धति र बाह्य आवरणलाई ग्रहण गरेका थिए । कोही सम्प्रदायका साधकहरूले कपाल खौरिएका थिए । कोही सम्प्रदायका साधकहरूले भुइँसम्म छुने गरी कपाल पालिरहेका थिए । कोही साधक अनवरत मन्त्र उच्चारण गरिरहन्थे, कोही साधक मौनी थिए । कोही साधक विभिन्न किसिमका वस्त्र आभूषण धारण गर्थे, कोही साधक नग्न थिए । कोही साधक अल्पहारी, शाकाहारी थिए, कोही साधक मासु, मादक पदार्थ पनि सेवन गर्थे । कोही साधक अनेक प्रकारका ध्यान साधनामा समाहित थिए भने कोही साधक देहपीडक तपस्यामा संलग्न देखिन्थे ।

अनेक जन्मदेखिको साधनाका कारण विस्तार हुँदै आएको जागरुकताका कारण भगवान् तीक्ष्ण दृष्टियुक्त पुरुष हुनुहुन्थ्यो । यही तीक्ष्ण दृष्टिका कारण उहाँ कुनै पनि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विषय वा वस्तुमा छिपेको सत वा असत पक्षलाई सहजै बोध गर्न सक्नुहुन्थ्यो । आफ्ना यही तीक्ष्ण दृष्टिले जगतका विषयहरूमा छिपेको असत पक्ष बोध गरेका कारण भगवान्‌ले दरबारलाई पनि त्यागी दिनुभएको थियो ।

जब भगवान्‌ले यी अनेक प्रकारका बाह्य आध्यात्मिकतामाथि दृष्टि दिनुहुन्थ्यो उहाँको दृष्टिले यस आवरणीय आध्यात्मिकतामा छिपेको मिथ्या पक्षलाई सहजै भेदन गर्थ्यो । मूलतः निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ, गुरुत्वको भोगमा लिप्त, सत्य मोक्ष साधना विधिसँग अनभिज्ञ गुरुहरूले सिर्जना गरेका अनेक सम्प्रदायहरू र आफ्ना सम्प्रदायलाई अन्य सम्प्रदायबाट पृथक देखाउन सिर्जना गरेका अनेक बाह्य आभूषण र कर्मकाण्डीय साधनाविधिका कारण सत्य निर्वाणाभिलाषी साधकहरू पनि अनेक अनर्थपूर्ण साधनामा फसिरहेका छन् भन्ने तथ्य भगवान्‌को दृष्टिमा सहजै बोध हुनपुग्थ्यो । जब भगवान् सत्य मोक्ष विद्या लुप्त भएकै कारण जन्मिएका आध्यात्मिक जगतका यी अनर्थपूर्ण बाह्य आध्यात्मिक दृश्यलाई देख्नुहुन्थ्यो त्यस क्षणमा उहाँलाई निर्वाण प्राप्तिमा सत्य गुरु वा सत्य साधनाविधिको महत्व झन् गहन बोध हुन्थ्यो ।

सत्‌गुरु खोजको यात्रा क्रममा भगवान्‌ले कैँयौँ सम्प्रदायमा बसेर ती सम्प्रदायका साधना विधिलाई पनि अवलोकन, अध्ययन, अनुसन्धान गर्ने अवसरप्राप्त गर्नुभयो। यी सम्प्रदायका गुरु र साधकहरूले निर्वाणको पक्षमा प्राप्त गरेका आध्यात्मिक उपलब्धिलाई समीपबाट अवलोकन गर्ने अवसर पनि प्राप्त गर्नुभयो । अवस्था यति आश्चर्यपूर्ण थियो कि निर्वाण खोजको प्रजवित जीवन ग्रहण गरेका गुरुहरू, साधकहरू, साधना (मूलतः ध्यान साधना) बाट प्राप्त क्षणभङ्गुर शान्ति, आनन्द आदि बाहेक निर्वाणको पक्षमा कुनै यथार्थ आन्तरिक रूपान्तरण प्राप्त गर्न असमर्थ थिए । निर्वाण अनुभूति क्षणभङ्गुर वा विनाशी हुन सक्दैन भन्ने साधारण तथ्यसँग पनि अपरिचित यी गुरु र साधकहरू ध्यान साधनाकाकालमा जन्मने क्षणिक, खुसी, आनन्द आदि अनुभूतिलाई नै निर्वाण अनुभूतिको रूपमा बुझेर रमाइरहेका थिए। ध्यान साधनामा एकाग्रताको कारण जन्म हुने क्षणभङ्गुर आनन्द, शान्ति आदि अनुभूति बाहेक यी गुरु र साधकहरू मोक्षको पक्षमा कुनै गहन आन्तरिक आध्यात्मिक रूपान्तरण प्राप्त गर्न असमर्थ थिए ।

साधनाका यी साधारण उपलब्धिलाई बिर्सने हो भने यी गुरु र साधकहरूमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वयंका धर्म, गुरु, दर्शन, सम्प्रदाय आदिप्रति तीव्र राग, एकोहोरो पक्षपोषण, अन्धभक्तपूर्ण दृष्टि, अनुभूति विहीन ज्ञानका व्यर्थ चर्चा आदि मात्र शेष थियो। कैँयौँ गुरु र साधकहरू आध्यात्मिक जडपन र अन्य सम्प्रदायप्रति आलोचनात्मक वा निषेधात्मक दृष्टिबाट पनि ग्रसित देखिन्थे। आध्यात्मिकताको संसारभित्र पनि सर्वत्र राग र द्वेषकै साम्राज्य थियो। जो साधक गृहस्थी जीवनको राग द्वेषबाट मुक्त हुन परिव्राजक जीवन ग्रहण गरी आध्यात्मिक जगतमा प्रवेश गरेका थिए, ती साधक पनि आध्यात्मिक जगतको सुन्दर आवरणमा उत्पन्न हुने धर्म, गुरु, सम्प्रदाय आदिका रागरूपी सूक्ष्म डोरीमा बाँधिएका थिए। भगवान्‌को जागरुक दृष्टिमा निर्वाणको संसारका यी कटु दृश्य छिप्न सकिरहेका थिएनन्। घर, गृहस्थी, परिवार त्याग गरी निर्वाणको महान् लक्ष्य प्राप्तिको यात्रामा प्रवेश गरेका साधकहरू अध्यात्मका विषयबाट बन्धन प्राप्त गरी निर्वाण लक्ष्यबाट टाढा हुँदै गइरहेको दृष्य पनि भगवान्‌को दृष्टिमा छिप्न सकिरहेको थिएनन्।

२.४.अन्धकारमय आध्यात्मिक जगत

भगवान् बुद्धले निर्वाण प्राप्त गुरु खोजको क्रममा जतिजति तत्कालीन भारतवर्षको आध्यात्मिक जगतलाई सूक्ष्मतमरूपले नियाल्दै जानुभयो त्यतित्यति उहाँको दृष्टिमा आध्यात्मिक जगतका कटु दृश्य उद्‌भासित हुँदै आए। प्रजवित जीवन ग्रहण गर्नुपूर्व यो आध्यात्मिक जगत जति सुन्दर, आध्यात्मिक र आकर्षक देखिन्थ्यो, तर यथार्थमा त्यहाँ त्यस्तो सुन्दरता, आकर्षण, आध्यात्मिकता केही पनि उपस्थित थिएन। सांसारिक वृत्तिलाई नाश गरी निर्वाणको पवित्र लक्ष्य प्राप्त गर्न सम्प्रदाय वा आश्रममा साधनारत गुरु र साधकहरूका पनि सांसारिक वृत्ति नाश भएको थिएन। एउटै सम्प्रदाय वा आश्रमका सदस्यहरू पनि एक सुन्दर परिवारझैँ प्रेम, सौहार्दता, सहयोग, मेलमिलाप, शान्तिका भावले ओतप्रोत भएर बस्न सकिरहेका थिएनन्।

प्रत्येक सम्प्रदाय वा आश्रममा शिष्यहरू र गुरुहरूमाझ स्पष्ट सांसारिक वृत्ति उपस्थित थियो। परिव्राजकको जीवन ग्रहण गरेर पनि यी गुरु वा साधक खुसी, हाँसो, आनन्द आदिले ओतपोत आध्यात्मिक किरणले दिप्त, स्वतन्त्र, उन्मुक्त जीवन बाँच्न सकिरहेका थिएनन्। आश्रममा हाँसो, खुसी, आनन्द आदिको नामोनिसान थिएन। उल्टै गुरु र शिष्यहरूबीच बेमेल, वैमनष्यता, अस्वस्थ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रतिस्पर्धा, आन्तरिक अशान्ति आदि प्रष्ट देखिन्थ्यो । यस्तो आवरणीय आध्यात्मिक संसारमा फैलिरहेका सांसारिक वृत्तिहरूका माझमा 'म' आध्यात्मिक हुँ । 'म' गुरु हुँ । 'म' साधक हुँ । 'म' जान्ने हुँ भन्ने जस्ता अहङ्कारका बोझ थपिएर आध्यात्मिक परिवेशलाई झन्झन् बोझिलो बनाइरहेको थियो । प्रतिदिन सम्पन्न गरिने कर्मकाण्डीय साधनाहरू, बाह्य वस्त्र आभूषणहरू, आन्तरिक रूपान्तरण गर्न असमर्थ व्यर्थ ज्ञानका चर्चाहरूले सांसारिक वृत्तिलाई नै गहिराइमा पुगेर पोषण गरिरहेका थिए । अध्यात्मको नाममा बोझिलो सांसारिक परिवेश सम्पूर्ण सम्प्रदाय वा आश्रममा उपस्थित थियो । सबैभन्दा बढी डरलाग्दो पक्ष त के थियो भने यी सम्पूर्ण भ्रमलाई देख्ने अन्तरदृष्टि गुमाइसकेका यी गुरु र साधकहरू यिनै अनेक आध्यात्मिक भ्रमलाई नै सत्य मानेर बाँचिरहेका थिए ।

कैयौं वर्ष (जन्म) देखि भगवान्को सत्य खोजको यात्रा एक विद्रोहको यात्रा थियो । जब भगवान्को जागरुक दृष्टिमा कुनै विषय असत प्रतीत हुन्थ्यो उहाँले त्यसलाई तत्काल छोडिदिनुहुन्थ्यो । यही क्रममा भगवान्ले सत्य खोजको मार्गमा आजसम्म देखा परेका अनेक गुरु, मिथ्या मोक्ष निर्वाण विद्या र साधनाविधिलाई त्याग गर्दै आइरहनुभएको थियो । भगवान्ले सत्य खोजको यही मर्मअनुरूप एकपछि अर्को गर्दै विभिन्न आश्रम, गुरु आदिलाई त्याग गर्दै सत्य गुरु खोजको यात्रालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो तर लामो समय बितिसक्दा पनि उहाँले मोक्ष प्राप्त गुरु, मोक्ष प्रदान गर्ने विद्या प्राप्त गर्न सक्नुभएन । निर्वाण प्राप्त गुरु खोजको यस क्रममा भगवान् गुरु आलार कालमको आश्रममा आइपुग्नुभयो ।

२.५. गुरु आलार कालम र त्रुटिपूर्ण निर्वाण साधनाविधि

गुरु आलार कालम त्यस समयका भारत वर्षका प्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरु हुनुहुन्थ्यो । उहाँको आध्यात्मिक सुवासको सुगन्ध भारत वर्षमा निकै टाढासम्म फैलिएको थियो । जब भगवान्ले गुरु कालमलाई भेट गर्नुभयो, उहाँले भगवान्सँग परम्परागत शास्त्र ज्ञानका चर्चा गर्नु भएन । गुरु कालमले निर्वाण प्राप्तिका लागि गुरुकृपा, परमात्माकृपा, तारक ब्रह्मा,आफ्नै सम्प्रदायको शिष्यत्व ग्रहण, दीक्षा ग्रहण, मन्त्र ग्रहण, गुरुभक्ति आदिका आवश्यकताबारे पनि चर्चा गर्नुभएन । गुरु कालमले निर्वाण प्राप्तिकालागि गहन ध्यान साधनाको आवश्यकतामाथि जोड दिनुभयो । साथै कुनै पनि तीक्ष्ण बुद्धि, लगनशील र कुशाग्र दृष्टिसाधकले उहाँको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मोक्ष साधनाविधिद्वारा वर्तमान जीवनमै निर्वाणको अमृतमय अनुभूति प्राप्त गर्न सक्ने पनि बताउनुभयो ।

भगवान् गुरु कालमका शब्दहरूप्रति आकर्षित हुनुभयो । परम्परागत शास्त्रीय ग्रन्थहरूको व्याख्या र बाह्य कर्मकाण्डीय साधना अनुपस्थित गुरु कालमको साधनाको केन्द्रमा 'ध्यान साधना' मात्र थियो । जुन त्यो समयमा अत्यन्त नवीन र पृथक झैं प्रतीत हुन्थ्यो । भगवान् गुरु कालमबाट प्रभावित हुनुभयो । निर्वाण साधनामा योग्य गुरुको अभावमा असङ्ख्य साधकको कर्मकाण्डीय साधनामा अड्किन पुगी साधनाको नाममा जीवन नष्ट भएको आफैंले देख्नुभएको थियो । भगवान्ले आलार कालमको शिष्यत्व ग्रहण गर्नुभयो र उहाँकै निर्देशनमा ध्यान साधनामा प्रवेश गर्नुभयो ।

निर्वाणप्रतिको गहन प्यास, संसारप्रतिको गहन वैराग्यभाव, अनेक पूरक मोक्ष साधनाविधिको असफल प्रयोग, साधनाप्रतिको गहिरो लगनशीलता, पूर्वजन्महरूका पारमिताहरू आदिका पृष्ठभूमिमा भगवान्को ध्यान साधनाले लय समात्यो । भगवान् लघु समयमा नै गुरु कालमद्वारा प्रदान गरिएको ध्यान साधनाद्वारा प्रथम, दोस्रो, तेस्रो गर्दै ध्यानको उच्च स्थितितर्फ बढ्नुभयो । ध्यान साधनामा अझ प्रगति गर्दै उहाँ अपदार्थताको अवस्था (जुन अवस्थामा साधकमा द्रष्टाभाव मात्र शेष रहन्छ) सम्म पुग्नुभयो । यो अवस्था नै सातौं ध्यानको अवस्था थियो । यही सातौं ध्यानको अवस्था नै गुरु कालमको ध्यानविधिले प्रदान गर्न सक्ने उच्च अवस्था थियो ।

गुरु आलार कालम भगवान्को शीघ्र साधना सफलताले आश्चर्यचकित हुनुभयो । उहाँले आफ्नो जीवनमा भगवान् जस्तो तीव्र प्रतिभाशाली शिष्य प्राप्त गर्नुभएको थिएन । ध्यान साधनामा यति शीघ्र समयमा आफ्नै समकक्षी क्षमता प्राप्त गर्ने कुनै शिष्य पनि देख्नुभएको थिएन । गुरु कालम भगवान्को ध्यान साधनाको प्रगतिबाट प्रभावित हुनुभयो । अतः लघु समयमा नै भगवान गुरु कालमको प्रिय र आश्रमको श्रेष्ठ शिष्यको रूपमा स्थापित हुनुभयो ।

गुरु कालम बृद्ध हुँदै जानुभएको थियो । गुरु कालम स्वयंलाई निर्वाण प्राप्त गुरु बताउनुहुन्थ्यो । तर उहाँ मनको गहिराइमा स्वयंको संप्रदायलाई निरन्तरता

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दिन सक्ने योग्य शिष्य खोजिरहनु भएको थियो । भगवान्को असाधारण साधना सफलताले योग्य उत्तराधिकारी खोजिरहेको गुरु कालमको मनको तृष्णाले प्राण पाइरहेको थियो । गुरु कालम आफ्नो सम्प्रदायलाई भगवान्को नेतृत्वमा सुम्पिएर अवकाश ग्रहण गर्ने सपना देखिरहनुभएको थियो । स्वयंलाई मोक्ष घोषित गर्ने गुरुहरू पनि तृष्णा रहित थिएनन् । तृष्णाको साम्राज्य सर्वत्र उपस्थित थियो ।

जब भगवान्ले गुरु कालमको ध्यान साधनाबाट ध्यानको उच्च स्थिति प्राप्त गर्नुभयो तत्पश्चात् उहाँले निर्वाण साधनाले प्रदान गर्नुपर्ने अविनाशी अनुभूतिको कसीमा गुरु कालमको यस सातौँ ध्यानको स्थितिलाई मूल्याङ्कन गर्नुभयो । सातौँ ध्यानबाट जुन समाधी अनुभूति उहाँले प्राप्त गर्नुभएको थियो, के यो समाधी अनुभूति अविनाशी निर्वाण अनुभूति हो ? भनी पटक पटक परीक्षण गर्नुभयो । तर यो उच्च ध्यानबाट प्राप्त गहन समाधि अनुभूति क्षणिक प्रकृतिको थियो, यो समाधि अनुभूति, ध्यान साधनाबाट बाहिर आएको छोटो समयमै शनैःशनैः बिलाएर जान्थ्यो ।

भगवान्ले यस गहन समाधिबाट बाहिर आएका क्षणमा स्वयंको आन्तरिक मनको स्थितिलाई पटक पटक नियालेर हेर्नुभयो । यो परीक्षणमा भगवान्ले स्वयंको चित्तमा अझै पनि संस्कार उपस्थित छन् भन्ने तथ्यलाई बोध गर्नुभयो । गहन ध्यान साधनाबाट उत्पन्न हुने शान्तिका कारण चित्तका यी संस्कारले प्रकट भएर साधनाकालमा यातना नदिए पनि जब भगवान् ध्यान साधनाबाट बाहिर आउनुहुन्थ्यो त्यसको केही समयमै चित्तका संस्कार पुनःप्रकट भएर भगवान्लाई अस्थिर, अशान्त, व्याकुल बनाउन थालिहाल्थे । मनमा अनेक प्रकारका सांसारिक विचार र भाव उत्पन्न भएर भगवान्लाई पुनः संसारका अनेक विषयमा प्रवेश गराइदिन थालिहाल्थे । यसबाट के स्पष्ट हुन्थ्यो भने गुरु कालमको यस साधनाविधि चित्तका विकार नष्ट गरेर मोक्षको स्थिति प्रदान गर्न असमर्थ साधना थियो । यो एक पुरक, अपूर्ण, भ्रामक र निर्वाणका दृष्टिले मिथ्या मोक्ष साधना थियो । यो पनि स्पष्ट थियो कि गुरु आलार कालम स्वयं मोक्ष प्राप्त पुरुष हुनुहुन्थेन ।

जब गुरु कालमले भगवान्लाई सातौँ ध्यानको गहन समाधिको स्थितिभन्दा पर अर्को उच्च आध्यात्मिक स्थिति उपस्थित नरहेको जानकारी दिनुभयो तत्पश्चात् भगवान्ले यी वृद्ध गुरुप्रति प्रेम, भक्ति, श्रद्धा प्रकट गर्दै यस आंशिक असत

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनालाई सत्यको रूपमा स्वीकार गरी आफूलाई बर्बाद नगर्ने निर्णय लिनुभयो। गुरु भक्तिको नाममा यस्ता पुरक, भ्रामक, आंशिक, अपूर्ण साधनाविधिलाई ग्रहण गरी जीवन बर्बाद गरिरहेका असङ्ख्य साधकलाई भगवान् आफैंले भेट्नुभएको थियो । भगवान्ले गुरुभक्तिको नाममा आफ्नो जीवनलाई बर्बादीको मार्गबाट अलग गर्ने निर्णय गर्नुभयो ।

भगवान्को यस निर्णयले वृद्ध गुरुलाई गहिरो चोट पुऱ्यायो । आफ्नो सम्प्रदायलाई मृत्युपश्चात् पनि जोगाइ राख्ने जुन 'तृष्णा' गुरु कालमको मनमा झाङ्गिरहेको थियो त्यसमाथि आफ्नै शिष्यद्वारा कुठाराघात भइरहेको थियो । गुरु कालम भित्र भित्र क्रोधित हुनुहुन्थ्यो तर बाह्यरूपमा उहाँले भगवान्लाई आश्रम त्याग नगर्न धेरै अनुरोध गर्नुभयो । आफ्नो सम्प्रदायको सर्वश्रेष्ठ पदको प्रलोभन प्रदान गर्नुभयो । तर भगवान्को तीक्ष्ण दृष्टिमा गुरु कालमको ती अनुरोध, प्रलोभन आदि एक उच्च गुरुमा शेष रहेको सांसारिक तृष्णा नै थियो । अध्यात्मको संसार झुटो थियो । यस संसारमा सर्वत्र तृष्णाको साम्राज्य मात्र थियो । आध्यात्मिक संसार मा श्रेष्ठ कहलिएका गुरुहरु पनि सांसारिक आकांक्षाहरूबाट मुक्ति थिएनन् । जुन साधना विधिहरूको प्रचार यी गुरुहरूले गरिरहेका थिए, यी साधनाविधिहरू स्वयं यी गुरुहरुमा छिपेको संस्कार वा सांसारिकतालाई नास गर्न असमर्थ थिए। भगवान्को तीक्ष्ण दृष्टिमा गुरु कालमका मनमा छिपेका सांसारिक तृष्णा छिप्न सकेनन् । अन्ततः गुरु कालमको अनुनय र प्रलोभन पश्चात् पनि भगवान्ले उहाँको शिष्यत्वलाई त्याग गर्नुभयो ।

अत्यन्त प्रशिद्ध गुरु स्वयं पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहेको, उहाँको साधनाविधि पनि निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ रहेको, उच्च श्रेणीका गुरुको मनमा पनि सांसारिक तृष्णा जिवित रहेको आदि तथ्यको बोध सँगै भगवान्लाई निर्वाण प्राप्तिको जटिलता झन्झन् स्पष्ट हुँदै गयो । किन करोडौँ साधकमा एकदुई साधकले मात्र निर्वाण प्राप्त गर्न सकेका रहेछन् भन्ने तथ्यको बोध पनि सँगै प्राप्त हुँदै गयो । निर्वाण प्राप्ति अत्यन्त दुरुह कार्य थियो । यो सहज प्राप्य लक्ष्य थिएन ।

निर्वाण प्राप्त सद्गुरु खोजको एकपछि अर्को असफलता पश्चात् पनि भगवान् निराश हुनुभएन । उहाँले सत्य खोजको तीव्र अभिलाषालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो । पुनः निर्वाण प्राप्त गुरुको खोजीमा एकपछि अर्को आश्रमको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भ्रमण गर्न प्रारम्भ गर्नुभयो । यही क्रममा उहाँले उद्धक रामपुत्तको प्रसिद्धिको चर्चा सुन्नुभयो । यस क्रममा उहाँले उद्धक रामपुत्त गुरु आलार कालमभन्दा पनि ध्यान विद्यामा निपुण र भारतवर्षकै श्रेष्ठ गुरु हुनुहुन्छ भन्ने पनि सुन्नुभयो ।

२.६. उद्धक रामपुत्त र त्रुटिपूर्ण निर्वाण साधनाविधि

पानीको प्यासले मरुभूमिमा भौंतारिएको यात्रीजस्तै निर्वाणको तीव्र प्यासमा भौतारिनुभएका भगवान् अन्ततः निर्वाण प्राप्त सद्गुरु खोजको लामो, थकित, निराशापूर्ण र असफल यात्रा पश्चात् उद्धक रामपुत्तको आश्रममा गहिरो आशा बोकेर आइपुग्नुभयो । जब भगवान्ले गुरु उद्धक रामपुत्तलाई भेट्नुभयो सर्वप्रथम भगवान्ले आफ्नो निर्वाण प्राप्त सद्गुरु खोजको असफल यात्राकै कारण झन् झन् तीक्ष्ण बनेको जागरुक दृष्टिले उद्धक रामपुत्तको बाह्य स्वरूपलाई अध्ययन गर्नुभयो । परम्परागत आभूषणहरू अनुपस्थित, दीर्घकालीन ध्यान साधनाको कारण स्निग्ध, शान्त गुरु रामपुत्त सन्त जस्तै देखिनुहुन्थ्यो । शान्तिको मधुर परिवेश उहाँको व्यक्तित्व वरिपरि सिर्जना भएको थियो ।

गुरु रामपुत्तले पनि गुरु आलार कालम जस्तै निर्वाण प्राप्तिका परम्परागत धारणाहरूका बारेमा व्याख्या गर्नुभएन । निर्वाण प्राप्तिका लागि गुरुकृपा, ईश्वरकृपा, ईश्वरभक्ति, गुरुभक्ति, शिष्यत्व ग्रहण, दीक्षा ग्रहण, टीका, माला ग्रहण आदिका आवश्यकताबारे चर्चासम्म गर्नुभएन । गुरु कालमले जस्तै गुरु रामपुत्तले पनि निर्वाण प्राप्तिकालागि गहन ध्यान साधनाको आवश्यकता माथि जोडदिनुभयो । कुनै पनि निर्वाण प्यासी, तीक्ष्ण बुद्धि, साधनाप्रति लगनशील साधकले शीघ्र समयमै उहाँको ध्यान साधनाबाट निर्वाणको अमृत पदलाई प्राप्त गर्न सक्ने पनि बताउनुभयो । निर्वाण प्राप्त गुरुको खोजीमा भगवान्को धेरै समय, ऊर्जा, शक्ति खर्च भइसकेको थियो । सत्य गुरु खोजको लामो असफल यात्रा पश्चात् अब भगवान्सँग समय र अन्य विकल्प शेष थिएनन् । अन्ततः भगवान्ले उद्धक रामपुत्तको शिष्यत्वलाई ग्रहण गर्नुभयो । गुरु रामपुत्तबाट नै उहाँले ध्यान विद्याको अझ उच्चतम साधना सिक्नुभयो ।

अन्ततः गुरु रामपुत्तको निर्देशनमा उहाँ शीघ्र समयमा नै आठौं ध्यानको त्यो उच्च स्थितिमा पुग्नुभयो, जहाँ भाववोध एवं भाववोध विहिनता दुवैअवस्था

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समाप्त भएर साधक विचारबाट निर्विचारको शून्य अवस्थामा प्रवेश गर्दछ । यस स्थितिमा साधकले चेतनाका सम्पूर्ण अवस्थालाई पार गरेर गहन शून्यको अनुभूति गर्दछ । भगवान्ले बारम्बार ध्यानको यो गहन शून्यको स्थितिलाई अनुभूति गर्नुभयो ।

तर, गुरु आलार कालमको ध्यान साधना जस्तै गुरु रामपुत्तले प्रदान गर्नुभएको उच्च ध्यान साधनाबाट प्राप्त यस गहन शून्यस्थिति पनि इन्द्रियातीत, अविनाशी अनुभूति थिएन । अर्थात् यो अनुभूति पनि विनाशी वा क्षणिक अनुभूति नै थियो । यो शून्य अनुभूति पनि ध्यान साधनाबाट बाहिर आएको केही क्षणपश्चात् नै शनैःशनैः बिलाएर जान्थ्यो । यसबाट के स्पष्ट हुन्थ्यो भने गुरु रामपुत्तले जुन स्थितिलाई निर्वाणस्थिति भनेर व्याख्या गर्नुभएको थियो त्यो स्थिति पनि निर्वाणको स्थिति थिएन । त्यो गहन शून्यको स्थिति सघन एकाग्रताको कारण जन्म भएको साधना स्थिति मात्र थियो । भगवान् स्वयंको प्रामाणिक अनुभूतिको कसीमा गुरु कालमको साधनाविधि जस्तै गुरु रामपुत्तको साधनाविधि पनि अपूर्ण, आंशिक, भ्रमपूर्ण, मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ छ भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुभयो । उद्धक रामपुत्त स्वयं पनि मोक्ष प्राप्त गुरु हुनुहुन्न भन्ने तथ्यमा पनि स्पष्ट हुनुभयो । गुरु कालमले झैं उहाँले पनि मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ, पुरक आंशिक, निर्वाण विद्यालाई सत्य मोक्ष विद्या भनेर प्रचार गरिरहनु भएको छ भन्ने तथ्य पनि बोध गर्नुभयो ।

जब भगवान्लाई यो निश्चय भयो कि गुरु रामपुत्तको यस ध्यानविधि पनि क्लेश नाश, दुःख नाश, अविनाशी शान्ति, अन्तर्दृष्टि र निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छ, उहाँले उद्धक रामपुत्तको अनुनय विनय पश्चात् पनि गुरु रामपुत्तलाई त्याग गर्नु भयो । निर्वाण प्राप्त गुरुको खोजमा एक लामो समय बितिसकेको थियो । भगवान्को निर्वाण प्राप्त सद्गुरु खोजको यात्रा असफलतातिर लम्किरहेको थियो । यस्तो प्रतीत हुन्थ्यो कि संसारमा निर्वाण प्राप्त गुरु प्राप्त गर्नु भनेको आफैंले निर्वाण प्राप्त गर्नु जस्तै एक दुरुह प्राप्ति हो ।

२.७. निर्वाणका दृष्टिले मिथ्या साधनाको साम्राज्य

निर्वाण प्राप्तिको जुन अभिलाषाले भगवानले राजकीय वैभवलाई त्यागेर साधारण प्रजवित जीवन ग्रहण गर्नुभएको थियो, उहाँ निर्वाण प्राप्त गुरुको खोजीमा एकपछि अर्को गर्दै हिउँद, वर्षा, गर्मी, दुःख नभनी भौतारिरहनु भएको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

थियो, एक लामो समय वितिसक्दा पनि भगवान्ले निर्वाण प्राप्तिको कुरै छाडौँ सत्य मोक्ष विद्या प्रदान गर्न सक्ने गुरुसम्म पनि प्राप्त गर्न सक्नुभएन । स्पष्ट थियो अध्यात्मको जगतमा सत्य गुरु र सत्य साधनाविधि नै उपस्थित थिएनन् । निर्माणको संसारमा अप्रमाणित गुरुहरूद्वारा बाँडिएका अपूर्ण, भ्रामक, मिथ्यापूर्ण असत्य निर्वाण साधनाविधिको मात्र साम्राज्य थियो । जुन गुरुको शिष्यत्व ग्रहण गऱ्यो त्यही गुरु असत, जुन निर्वाण साधनाविधि ग्रहण गऱ्यो त्यही विधि नै असत को यथार्थता उपस्थित रहेको निर्वाणको संसारमा सर्वत्र धोका मात्र थियो ।

अध्यात्मको यस्तो भ्रामक संसारमा कि त श्रद्धा, भक्ति, विश्वास आदि जस्ता स्वयंमा असत धारणाहरूलाई ग्रहण गर्दै आन्तरिक रूपान्तरण प्रदान गर्न असमर्थ साधनाविधिका क्षणिक अनुभूतिहरूमा रमाउँदै, यिनै अनुभूति नै मोक्ष अनुभूति हुन् भन्दै यस्तो भ्रमको संसारमा बाँच्न सक्नुपर्थ्यो कि यो भ्रममाथि भ्रमले भरिएको संसारलाई नै त्याग गर्नुपर्थ्यो ।

भगवान् सायद क्षणिक साधना अनुभूतिका भ्रमले भरिएको भ्रामक अध्यात्मको संसारमा अन्य साधक झैँ रमाएर बस्न पनि सक्नुहुन्थ्यो होला तर स्वयंको अगाडि जे प्रकट भइरहेको छ त्यो सत्य हो कि होइन ? भनेर भेदन गर्ने भगवान्को तीक्ष्ण दृष्टिले उहाँलाई ती असत, क्षणिक, मिथ्या, भ्रामक आध्यात्मिक अनुभूतिलाई सत मान्दै रमाएर बाँच्ने स्वीकृति दिँदैनथ्यो । सत्यको अन्तिम लक्ष्यलाई भेदन गर्न खोजिरहेको उहाँको तीक्ष्ण चेतनाले यी सम्पूर्ण असत अनुभूतिलाई अस्वीकार गरिदिन्थ्यो । यस्तो प्रतीत हुन्थ्यो कि भगवान्को जीवनको गहिराइमा कुनै शाश्वत चेतना स्वयंमा क्रियाशील छ, जुन चेतना स्वयंमा सम्पूर्ण असतलाई अस्वीकार गर्दै सत्य खोजतर्फ बढिरहेको छ ।

जगतका असत् वस्तुलाई अस्वीकार गर्ने र ती वस्तुप्रति विद्रोह गर्ने जाग्रत चेतनाका कारण भगवान्ले निर्वाण खोजको यस विन्दुसम्म स्वयंको जीवनमा जेजे प्राप्त गर्नुभयो ती सबैलाई त्यागिदिनुभएको थियो । यस क्रममा भगवान्ले अत्यन्त वैभवपूर्ण जीवन, राजकुमारको रूपमा सम्मानित जीवन, सुन्दरी सेवीकाहरूका सेवा, सङ्गीत, नृत्य, सुन्दरी पत्नी, एक मात्र पुत्रलाई मात्र त्याग गर्नुभएन अपितु यस जगतका सम्पूर्ण परम्परागत शास्त्रहरू, तीमाथि गरिएका परम्परागत व्याख्याहरू, स्वयंमा अप्रमाणित शास्त्र ज्ञानका व्याख्याता गुरुहरू, अनेक साम्प्रदायिक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आध्यात्मिक दर्शनहरू, मतहरू, सिद्धान्तहरू, अनेक प्रकारका भ्रामक, अपूर्ण, असत निर्वाण साधनाविधिहरू, यी भ्रामक साधनाविधिबाट जन्मिएका क्षणिक आनन्द, शान्ति, समाधिका अनुभूति आदि सबैलाई त्यागिदिनुभयो। अन्ततः एक त्यागपछि अर्को त्यागको लामो यात्रा पश्चात् भगवान् गुरु विहीन, मार्ग विहीन, मोक्ष साधनाविधि विहीनको स्थितिमा आइपुग्नुभयो।

अन्ततः भगवान् एउटा यस्तो असहज स्थितिमा आइपुग्नुभयो जहाँ न त उहाँ पुनः दरबारको वैभव, सुखसयल, भोगपूर्ण जीवनमा फर्किन सक्नुहुन्थ्यो न त अगाडि बढ्ने कुनै मार्ग नै उपस्थित थियो। सत्यगुरुको खोजमा पुन आध्यात्मिक जगतमा फर्कनु भनेको पुनः सुन्दर आवरणले छोपिएको भ्रमपूर्ण संसारमा फर्कनु मात्र थियो। यसरी आध्यात्मिक जगतको कटु अनुभवपश्चात् भगवान्मा परम्परागत शास्त्रको जगमा सिर्जित आध्यात्मिक संसारप्रतिको मोह शनैःशनैः भङ्ग हुँदै गइरहेको थियो। आध्यात्मिक जगतमा सर्वत्र मिथ्या गुरुहरू र मिथ्या साधनाविधिकै साम्राज्य छ भन्ने बोधसँगै भगवान्को मनमा पुनः सत्यगुरु खोजको आशाले आध्यात्मिक जगतमा प्रवेश गर्ने इच्छा पनि मर्दै गयो। भगवान्लाई पुनः अध्यात्मको संसार, जहाँ अन्धकार, भ्रम, अज्ञानता, पीडा, समयको बर्बादी मात्र उपस्थित थियो, त्यो संसारमा पुनः प्रवेश गर्ने इच्छा पनि मर्दै गयो।

यिनै उद्देश्य विहीन दिनहरूमा भगवान् कुनै अज्ञात स्थलतर्फ बढिरहनुभयो। ती दिनमा लामो असफल यात्राको यात्री भगवान्को मनमा प्रतिपल अनेक प्रकारका विचार र भाव उठिरहेका थिए, बिलाइरहेका थिए। यी विचारहरूमा बग्दै भगवान् अन्ततः निरञ्जना नदीको किनारमा आइपुग्नुभयो। सतत प्रवाहित शान्त निरन्जना नदी भगवान् भन्दै कुनै अज्ञात दिशातर्फ बगिरहेको थियो। त्यो अज्ञात प्रवाहको अन्तिम लक्ष्य अनिश्चित जस्तै प्रतीत हुन्थ्यो। भगवान् निरन्जना नदीलाई पनि पार गरेर नजिकैको एउटा गाँउतर्फ बढ्नुभयो र उपयुक्त स्थानको चयन गरी लामो असफल यात्राबाट थकित देह र मनलाई विश्राम दिनुभयो।

२.८. भगवान्को अनिश्चयपूर्ण स्थिति

अन्ततः केही दिनको विश्राम पश्चात् भगवान्को देह र मनको अन्योल र असहजताका भाव छाँटिदै गए। मनमा उत्पन्न भएको शान्तिभावसँगै भगवान्को मनमा पुनः स्वयंको असफल साधना यात्राको बारेमा अनेक विचार उत्पन्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुन थाले । ती अनिश्चयपूर्ण दिनहरूमा भगवान् स्वयंको असफल यात्राप्रति एक जागरुक दृष्टि दिइरहनुहुन्थ्यो । मनको केन्द्रमा एक मूल प्रश्न स्थापित गरेर स्वयंलाई सोधिरहनुहुन्थ्यो कि आखिर उहाँ के कारण निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुभयो ? वा आखिर के कारण ती अनेक निर्वाण साधनाविधि उहाँलाई मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ रहे ? तर भगवान्सँग यी प्रश्नका स्पष्ट उत्तर थिएनन् ।

ती अत्यन्त असहज दिनहरूमा पनि भगवान्ले आफ्नो निर्वाणको आशालाई मर्न दिनुभएन, भगवान्ले आफ्नो मनको कुनै कुनामा बलिरहेको बुद्धत्व प्राप्तिको आशाको किरणलाई पनि निभ्न दिनुभएन । त्यस्तो जटिल समयमा पनि उहाँको मनको एक कुनामा उहाँ वा असंख्य साधकहरूले निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहे पनि निर्वाण स्वयंमा मिथ्या वा भ्रम होइन । यो सत्य निर्वाण साधना विधिद्वारा प्राप्त हुन सम्भव परम जीवनस्थिति हो भन्ने आशापूर्ण विचार उठिरहन्थे । भगवान्मा निर्वाण प्राप्तिको सत्य साधना मार्ग यस जगतमा अवश्य उपस्थित छ। एक दिन अवश्य यो सत्य निर्वाण मार्गलाई पहिल्याएर निर्वाण प्राप्त गरेरै छोड्नेछु भन्ने आशाका किरण पनि मनमा जागिरहन्थे ।

अन्ततः यसरी विषम स्थितिमा उत्पन्न भएका मनका यी आशापूर्ण विचारसँगै भगवान्का मनका द्विविधा पनि छाँटिदै गए । भगवान्को मन पनि शनैःशनैः शान्त हुँदै गयो । शान्त मनमा चिन्तनका लागि क्षितिज पनि फराकिलो हुँदै गयो । यी दिनमा भगवान्ले पुनः दरबारको भोगपूर्ण जीवन, दरबार त्यागपछिका मोक्ष गुरु खोजका अनेक असफल प्रयास, अनेक आंशिक र भ्रमपूर्ण मोक्ष विद्या, असत्य गुरुहरूका कारण क्षत-विक्षत भएको आध्यात्मिक जगत, आध्यात्मिक जगतको भ्रमपूर्ण भासमा अट्किएर नष्ट भइरहेका असङ्ख्य साधक, स्वयंले ग्रहण गरेका अनेक आध्यात्मिक साधना, ती साधनाका त्रुटिहरूप्रति गम्भीर चिन्तन गर्न प्रारम्भ गर्नुभयो ।

यसरी चिन्तनको गहिराइमा डुब्दाडुब्दै एक दिन भगवान्को मनमा के देह, इन्द्रिय र मनलाई कठोरतापूर्वक नियन्त्रणमा लिन असफल भएकै कारण निर्वाण साधना असफल भएको हो त ? के देह, इन्द्रिय र मनलाई कठोरतापूर्वक पूर्ण नियन्त्रणमा लिन सकेको खण्डमा निर्वाण प्राप्ति सम्भव छ त ? भन्ने जस्ता विचारहरू उठे ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एकातर्फ निर्वाणप्रति गहन प्यास र अर्कोतर्फ साधनामा अगाडि बढ्ने मार्ग नै अवरुद्ध भएको स्थितिमा मनमा उत्पन्न यी विचारसँगै भगवान्‌को मनमा कठोर देह तपस्याका विचार प्रबल हुँदै आए। अन्ततः यही प्रबल विचारको प्रभावमा भगवान्‌ले निर्वाण प्राप्तिका लागि देह, इन्द्रिय र मनको कठोर तपको सङ्कल्प लिनुभयो र घोर देहपीडक तपस्याको मार्गमा प्रवेश गर्नुभयो। अनेक परम्परागत मोक्ष शास्त्रहरूमा निर्वाण प्राप्तिका लागि तपस्वीहरू जाडोमा हिमालय, गर्मीमा मरुभूमिमा पन्चाग्नि तापेर देह, इन्द्रिय र मनलाई नियन्त्रणमा लिएका कथा प्रचलनमा थिए। यिनै शास्त्रका वचनबाट प्रभावित भएर भगवान्‌ले यस मार्गलाई रोज्नुभएको थियो। निर्वाण प्राप्तिका लागि कुनै मार्ग वा साधनाविधि नै अनुपस्थित रहेको एक विषम स्थितिमा भगवान्‌ले यस देहपीडक कठोर साधनामार्ग रोज्नुभएको थियो।

२.९. असफल कठोर देहपीडक साधना

जब भगवान्‌ले देह, इन्द्रिय र मनलाई कठोर तपस्याबाट नियन्त्रणमा लिई मोक्ष प्राप्त गर्ने साधना प्रारम्भ गर्नुभयो, भगवान्‌ले यस साधनाको प्रारम्भ अल्प आहारबाट गर्नुभयो। भगवान्‌को विचारमा देह, इन्द्रिय र मनको चञ्चलताको मूल कारण शारीरिक र मानसिक आहार नै थिए। यही कारण शरीर र इन्द्रियलाई नियन्त्रणमा लिन भगवान्‌ले शनैःशनैः अन्न ग्रहण कम गर्दै जानुभयो। अन्ततः भगवान् यति अल्पहारी हुनुभयो कि उहाँ दिनमा एक दुई गास मात्र खाने गर्नुहुन्थ्यो। यसरी देह र इन्द्रियलाई अल्पाहारद्वारा नियन्त्रणमा लिन प्रयास गरेपश्चात् मनलाई नियन्त्रणमा लिन उहाँले ध्यान साधनाको साहारा लिनुभयो, जुन ध्यान साधना विद्या उहाँले गुरु आलार कालम र उद्धक रामपुत्तबाट प्राप्त गर्नुभएको थियो। ती दिनहरुमा भगवान् दिनमा एक पल्ट अलिकति आहार ग्रहण गर्ने बित्तिकै एक गहन ध्यानमा डुबिहाल्नुहुन्थ्यो।

यो कठोर देहपीडक अल्पाहार तपस्याले बिस्तारै भगवान्‌मा शारीरिक परिवर्तनका लक्षण देखा पर्न थाले। भगवान् दुब्लाउँदै र निर्बल हुँदै जानुभयो। भगवान्‌को स्वर्ण वर्ण सुन्दर शरीर (स्मरणरहोस्- भगवान् बत्तीस लक्षणयुक्त अत्यन्त सुन्दर राजकुमार हुनुहुन्थ्यो) को त्वचा कालो हुँदै गयो। त्वचाको शुद्ध, स्वच्छ, निर्मल छवि नष्ट हुँदै गयो। शरीर क्षीण हुँदै गएर हाडका ढाँचा मात्र शेष रह्यो। ती

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दिनमा भगवान्को देह यति क्षय भएर गयो कि पेटमा हात लगाउँदा पिठ्यूँको हड्डीलाई स्पर्श गर्थ्यो । आँखा गहिराइमा धसिएका थिए । अनुहारका छाला पूर्णरूपमा खुम्चिएको थियो । उहाँ हिड्न पनि असमर्थ हुनुहुन्थ्यो । यस्तो कठिन तपस्याका कारण शरीर बलहीन, भोक, तिर्खाले हैरान, मन थकावटले एकाग्रहीन र अशान्त भयो । अन्ततः भगवान् मृत्युको समीपमा पुग्नुभयो तर यस्तो कठिन साधनाबाट पनि भगवान्ले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुभएन ।

विगतका कैयौँ वर्षदेखि भगवान्ले अनेक प्रकारका निर्वाण साधनाविधिलाई आफैंमा प्रयोग गर्नुभएको थियो । ती साधनाका परिणामलाई निर्वाणको कसीमा मूल्याङ्कन गर्नुहुन्थ्यो । जब भगवान्लाई स्वअनुभूति वा स्वमूल्याङ्कनमा कुनै साधनाविधि निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छ भन्ने निश्चय हुन्थ्यो उहाँ तत्कालै त्यो साधनाविधिलाई त्यागिदिनुहुन्थ्यो । साधनाविधिलाई निर्वाणको कसीमा मूल्याङ्कन गर्ने परम्पराअनुरूप भगवान्ले यस कठिन कायपीडक साधनालाई पनि मूल्याङ्कन गर्नुभयो । यस क्रममा भगवान्ले यो कठोर देह तपस्याको कारण निर्वाण प्राप्ति त कता हो कता उल्टै उहाँको शरीर पूर्णतः नष्ट, बलहीन, भोक प्यासले व्याकुल, थकित र मृत्युतर्फ बढिहेको छ भन्ने यथार्थता बोध गर्नुभयो ।

देहको अवस्थाबारे निरीक्षण पश्चात् जब भगवान्ले स्वयंको चित्त क्षेत्रको पनि मूल्याङ्कन गर्नुभयो तर यस्तो कठोर देहतपस्यापश्चात् पनि उहाँका चित्तका विकार जस्ताको तस्तै उपस्थित रहेको बोध प्राप्त गर्नुभयो । के तथ्य स्पष्ट थियो भने यस देह, इन्द्रिय र मनलाई नियन्त्रण गर्न गरिएको कठोर साधनाविधि पनि अन्य निर्वाण साधनाझैं अपूर्ण, असत, भ्रामक, मिथ्या, मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ र विपरीत परिणामदायी साधना थियो । यस्तो कठिन देहपीडक तपस्यालाई निरन्तरता दिनुको अर्थ हुन्थ्यो मृत्युलाई निम्त्याउनु । अन्ततः भगवान्ले यो देहपीडक साधनालाई त्याग गर्ने निर्णय गर्नुभयो । स्मरणरहोस्- निर्वाण पश्चात् भगवान्ले प्रदान गर्नुभएको प्रथम धर्मदेशना वा धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्तमा यो दुष्कर देहपीडक साधनालाई निर्वाण साधनाको एक अतिको रूपमा व्याख्या गर्दै निर्वाणाभिलाषी साधकले यो साधनालाई ग्रहण गर्न नहुने बताउनुभएको छ । देह वा जीवन रहे मात्र साधनालाई निरन्तरता दिएर निर्वाण प्राप्त गर्न सम्भव हुने हो । अन्ततः भगवान्ले भोजन ग्रहण गर्ने निर्णय लिनुभयो र भोजन ग्रहण गर्न प्रारम्भ गर्नुभयो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जुन समयमा भगवान्ले कठिन देहपीडक तपस्या गरिरहनुभएको थियो त्यो समयमा भगवान्लाई निर्वाण प्राप्त भएपश्चात् आफूलाई पनि सत्य निर्वाण साधनाविधि प्राप्त हुन्छ भन्ने अभिलाषाले पाँच भिक्षुहरू पनि भगवान्को समीपमा तपस्या गरिरहेका थिए । जब ती पाँच भीक्षुहरूले भगवान्ले भोजन ग्रहण गर्नुभएको देखे उनीहरूले भगवान् भोगको संसारमा फर्किनुभएको, निर्वाण साधना मार्गबाट भ्रष्ट हुनुभएको, निर्वाण प्राप्तिको सम्भावनाबाट टाढा पुग्नुभएको आदि निस्कर्ष निकाल्दै उहाँलाई त्याग गरी स्वसाधनाका लागि काशीतर्फ गए । भगवान्ले निर्वाण प्राप्तिपश्चात् प्रथम धर्म देशना, जुन धर्मचक्र प्रवर्तनको नामले प्रसिद्ध छ यिनै पाँच वा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरूलाई प्रदान गर्नुभएको थियो ।

भोजन ग्रहण गर्नुभए पश्चात् भगवान्को शरीर पहिलेकै अवस्थामा फर्किन थाल्यो । भगवान्को शरीरमा स्वस्थताका लक्षण शनैःशनैः प्रकट हुन थाले । भगवान् क्रमशः स्वस्थ हुँदै गइरहनुभएको थियो । ती अन्यौलका दिनमा भगवान् भिक्षाटन गरेर फर्किए पश्चात् बोधिवृक्षको शीतल छायामा शान्त भएर बस्नु हुन्थ्यो । लामो असफल निर्वाण साधना यात्रा, जुन यात्रामा उहाँको लामो समय व्यतीत भइसकेको थियो, जुन यात्रामा उहाँले झण्डै मृत्युलाई प्राप्त गर्नुभएको थियो, भगवान् यही निर्वाण यात्रामाथि चिन्तन गरिरहनुहुन्थ्यो । ती दिनहरुमा उहाँको मनमा बारम्बार आखिर किन यी अनेक साधनाविधिहरू निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ भए ? भन्ने प्रश्न उठिरहन्थ्यो । ती दिनमा भगवान्को जीवन स्थिर झैँ थियो । न त उहाँसँग अगाडि बढ्ने साधना मार्ग थियो न त पुनः भोगको सारहीन संसारमा फर्कन उहाँको मनले स्वीकार गरिरहेको थियो । जगतप्रतिको वैराग्य उहाँका मनमा ज्युँका त्युँ जीवित थियो । निर्वाण खोजको यति लामो असफलता पश्चात् पनि उहाँको मनको एक कुनामा सदा झैँ निर्वाण सत्य हो । निर्वाणसम्म पुग्ने सत्य साधना मार्ग अवश्य उपस्थित छ भन्ने आशाको मलिन किरण उठिरहन्थ्यो । फेरि सत्य निर्वाण मार्ग अदृष्य नै थियो । स्वयंको जीवनभित्र छिपेको बुद्धत्व वा सत तत्वसम्म पुग्ने सत्य निर्वाण मार्ग पहिल्याउन अत्यन्त दुरुह थियो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : तीन

विपश्यना वा सत्य निर्वाण साधनाविधिको जन्म

३.१. प्रथम ध्यानको स्मृति

जीवनका मार्ग सबैतिरबाट अवरुद्ध भएका यिनै दिनमध्ये एक दिन भगवान् बोधिवृक्षको सघन छायाँमुनि शान्त बसिरहनुभएको थियो । मध्याह्नको समय थियो, वातावरण शान्त मौन थियो, वसन्तको मधुर हावा निरन्जना नदीको शीतलता र शान्तिलाई बोकेर बगिरहेको थियो । शान्त वातावरण, मध्याह्नमा चम्किरहेको सूर्य, क्षितिजसम्म विस्तारित मौन आकाश, समग्र परिवेशसहित सम्पूर्ण सृष्टि ध्यानमयझैं प्रतीत हुन्थ्यो । भगवान् जन्म-जन्मान्तरदेखि ध्यान साधना गर्दै आइरहनुभएको थियो । भगवान्मा ध्यानको संस्कार जन्मजन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित थियो । धम्मका शाश्वत नियमहरूले गुण नै प्रकट गरिदिने मानिसको जीवनमा त्यस क्षण भगवान्को पूर्वजन्महरूदेखि सङ्ग्रहित ध्यानको संस्कार प्रकट भयो । गुण प्रकटीकरणको कारण भगवान्लाई अनायास प्रथम ध्यानको स्मृति उत्पन्न भयो । भगवान्लाई त्यो ध्यानको स्मृतिको उदय भयो, जुन ध्यान उहाँ नौ वर्षको बालक हुँदा घटित भएको थियो ।

जब भगवान् नौ वर्षको हुनुहुन्थ्यो एक कृषि उत्सवको दिन धाइआमाहरूले उहाँलाई छोडेर उत्सव अवलोकन गर्न जाँदा उहाँ जामुन वृक्षको सघन छायाँमुनि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एक्लै बसिरहनुभएको थियो। त्यस दिन अत्यन्त स्वभाविकरूपमा भगवान् वृक्षको सघन छाँयामुनि एकान्त वातावरणको मौनतासँगै कम्पित भइरहेको ब्रह्माण्डीय लयसँग एकाकार हुन पुग्नुभएको थियो । यही ब्रह्माण्डीय लयसँग एकाकार हुँदै ध्यान मग्न हुन पुग्नुभएको थियो । हेर्दाहेर्दै उहाँको श्वास शान्त, लयवद्ध र एकाग्र भएको थियो । उहाँ स्वतः जन्मन गएको प्राकृतिक सहज समाधिमा लामो समयसम्म डुबिरहनु भएको थियो । अवचेतन मनमा छिपेको त्यस प्रथम ध्यानको मधुर स्मृति आज पुनः त्यही शान्त वातावरण, एकान्त परिवेश, सघन वृक्ष छायाँ, ब्रह्माण्डीय कम्पन आदिका स्पष्ट अनुभूति प्राप्त हुँदा पुनः जाग्रत भएर उठेको थियो ।

बाल्यकालको यो प्रथम ध्यानको स्मृतिसँगै भगवान्मा पुनः त्यही प्रथम ध्यानको उदय भयो। प्रथम ध्यानावस्थामाझैँ उहाँ ब्रह्माण्डीय लयसँग एकाकार हुनु भयो। ब्रह्माण्डीय लयसँगको एकाकारले उहाँको श्वासप्रश्वास प्रक्रिया धिमा हुँदै गयो। प्रकृतिको गर्भबाट उदाएको गहन ध्यानले उहाँलाई छोप्दै लग्यो। भगवान् ध्यानको प्रथम, दोस्रो, तेस्रो, चौथो आदि अवस्था पार गर्दै गहन समाधिको स्थितिमा प्रवेश गर्नुभयो। भगवान्ले ध्यानलाई श्वाशप्रश्वासमा एकाग्र गर्दै ध्यानको उच्च स्थितिमा प्रवेश गर्ने कला गुरु कालम र रामपुत्तबाट सिक्नुभएको थियो।

चित्तको एकाग्रताका कारण ध्यान साधनामा साधकले सातौँ र आठौँ ध्यान गहन समाधिस्थिति प्राप्त गरे पनि गहन समाधिस्थितिले चित्तका संस्कारहरूलाई नष्ट गरी निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ रहन्छ भन्ने अनुभव पनि भगवान्ले आफ्नै असफल साधना यात्राबाट गरिसक्नुभएको थियो।

जब भगवान्मा अनायास गहन प्राकृतिक ध्यान उदय भयो भगवान्ले स्वतः उत्पन्न यस गहन समाधि स्थितिप्रति जागरुक दृष्टि दिन थाल्नुभयो। प्रकृतिको गर्तबाट उत्पन्न भएको यो गहन ध्यानमा कुनै पनि प्रकारको वाह्य हस्तक्षेप वा प्रतिक्रिया नगरी भगवान्ले निष्पक्ष द्रष्टाभावले यो गहन ध्यान वा समाधिकोस्थितिलाई लामो समयसम्म अवलोकन गरिरहनुभयो । श्वासप्रश्वासले स्पष्टरूपमा ब्रह्माण्डीय लय समातिरहेको थियो। गहन ध्यानको सतत धारा निरन्जना नदीको प्रवाह जस्तै अविरल प्रवाहित थियो।

Prof. Mahesh Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब भगवान्ले यो गहन ध्यानलाई जागरुक र द्रष्टाभावले अवलोकन गरिरहनुभएको थियो, त्यो क्षणमा भगवान्ले देह र चित्तको क्षेत्रमा अनेक प्रकारका सुखद र दुखद अनुभूति (संवेदना) हरू उदय भइरहेको र ती संवेदना केही क्षण स्थिर रही पुन विलय भइरहेको आदि कुराको बोध प्राप्त गर्नुभयो । यसभन्दा अगाडिका ध्यान साधनाहरूमा भगवान्को दृष्टि काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनामाथि परेको थिएन । किनकि कुनै पनि गुरुले काय र चित्तको क्षेत्रमा प्रकट भइरहेका संवेदनामाथि ध्यान दिनुपर्ने आवश्यकता औल्याउनु भएको थिएन । गुरु कालम र गुरु रामपुत्तको ध्यान साधना विधिमा पनि श्वासप्रश्वासको एकाग्रतामाथि नै जोड दिइएको थियो ।

नदी किनाराको व्यक्तिले प्रवाहित नदीलाई निष्पक्ष भावले अवलोकन गरे जस्तै भगवान् देह र चित्तमा स्वतः उत्पन्न भइरहेका यी दुःखद र सुखद संवेदनाका गुण, धर्म र स्वभावलाई यथाभूतरूपमा हेरिरहनुभयो । यी अनेक दुःखद र सुखद संवेदना उत्पन्न, परिवर्तन र पुनः व्यय हुन्थे । क्षणभङ्गुर वा अनित्यता नै यिनीहरूका मूल गुण, धर्म र स्वभाव थियो ।

जब भगवान् काय र चित्त क्षेत्रका यी सुखद र दुःखद संवेदनालाई न राग न द्वेषको समभावी दृष्टिले अवलोकन गरिरहनुभएको थियो, यी संवेदनाका उदय र व्ययको समभावी अवलोकनसँगै भगवान्लाई स्वयंको आन्तरिक क्षेत्रमा अनेक परिवर्तन हुँदै गइरहेको स्पष्ट अनुभूति प्राप्त भइरहेको थियो । मनको आन्तरिक क्षेत्र शान्त, विस्तारित, समभावी हुँदै गइरहेको अनुभूति प्राप्त भइरहेको थियो । विकारहरू नष्ट भएर चित्त निर्मल हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त भइरहेको थियो । देह र कायका जडपन नष्ट भएर देह र कायको क्षेत्र पनि झन्झन् विस्तार हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त भइरहेका थिए ।

संवेदनाहरूको अनित्य स्वभावलाई जागरुक र साक्षीभावपूर्ण अवलोकनबाट प्राप्त आन्तरिक रूपान्तरणका यी नवीन अनुभूति भगवान्ले गुरु कालम र रामपुत्रबाट प्राप्त सातौँ र आठौँ ध्यानमा पनि प्राप्त गर्नुभएको थिएन । संवेदनामाथिको ध्यान नितान्त पृथक प्रतीत थियो । यस पृथकताको मुख्य क्षेत्र संवेदनाको सतत उदय र व्ययरूपी अनुभूति नै थियो । स्वयंको आन्तरिक प्रदेशमा प्राप्त भइरहेको असाधारण रूपान्तरण नै थियो । चित्तका विकारहरू उखेलिएर चित्त शान्त र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्मल हुँदै गएको अनुभूति नै थियो । संवेदनाहरूको जागरुक र समभावपूर्ण अवलोकनरूपी ध्यान असाधारण प्रतीत हुन्थ्यो ।

भगवान् यो स्वतः उत्पन्न ध्यान र संवेदनामाथिको यथाभूत अवलोकनबाट स्वयंलाई प्राप्त भइरहेको आन्तरिक रूपान्तरण र चित्तमा प्राप्त भइरहेको निर्मल अनुभूतिबाट अत्यन्त प्रभावित हुनुभयो । यस्तो प्रतीत हुन्थ्यो कि मानौं कुनै असाधारण ध्यान विधिको स्वतः जन्म भइरहेको छ । भगवान्ले यस नवीन ध्यानलाई निरन्तरता दिने अठोट गर्नुभयो ।

३.२. भगवान्बाट संवेदनामाथि साधनाको निरन्तरता

त्यसपछिका कैयौं हप्तासम्म भिक्षाटनबाट फर्किएर भोजन गरेपश्चात् भगवान् त्यही बोधिवृक्षको छायाँमुनि काय र चित्तमा उत्पन्न भइरहेका यिनै संवेदनालाई समभावमा अवलोकन गर्ने ध्यानमा डुब्नुहुन्थ्यो । यो नवीन ध्यानको सूक्ष्म अवलोकन र अनुसन्धान गरिरहनुहुन्थ्यो । देह र मनको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाका उदय र व्ययलाई स्मृतिवान् (जागरुक) र प्रज्ञावान् भएर अवलोकन गरिरहनुहुन्थ्यो ।

कायको बाहिर, भित्र, सर्वत्र संवेदनाका अनुभूति

ती दिनहरूमा भगवान् शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म स्वयंका कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम् एकाइमा टुक्र्याउँदै यस क्रममा उत्पन्न भएका सुखद र दुःखद संवेदनालाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गरिरहनुहुन्थ्यो । जब भगवान्ले शिरदेखि पैतालासम्म र पैतालादेखि शिरसम्म कायलाई टुक्र्याउन प्रारम्भ गर्नुभयो भगवान्ले सर्वप्रथम कायको बाहिरी क्षेत्रमा अनेक प्रकारका संवेदनाहरू उत्पत्ति र व्यय भएको बोध प्राप्त गर्नुभयो । जब भगवान्ले कायको बाह्य क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाप्रतिको समभावी साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो भगवान्ले कायका भित्री क्षेत्रमा पनि अनेक प्रकारका संवेदनाहरू उत्पत्ति र व्यय भइरहेको बोध प्राप्त गर्नुभयो । जब भगवान्ले कायका भित्री क्षेत्रमा उत्पन्न-व्यय, उत्पन्न-व्यय भइरहेका यी संवेदनालाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गरिरहनुभयो तत्पश्चात् कायका भित्री र बाहिरी सम्पूर्ण क्षेत्रमा संवेदनाहरूका उदय र व्ययलाई बोध गर्नुभयो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनाका सतत समुदय र व्ययको अनुभूति

संवेदनाहरूलाई यसरी जागरुक र द्रष्टाभावले अवलोकन गर्ने क्रममा भगवान्ले साधनाका प्रारम्भिक दिनमा संवेदनाहरूका उदयप्रक्रिया र व्ययप्रक्रिया पृथक पृथक रहेको अर्थात् संवेदना उदय र व्ययका बीचमा समयको अन्तराल उपस्थित रहेको बोध गर्नुभयो । जब भगवान्ले संवेदनाका यस अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई तटस्थभाव (भोक्ताभाव होइन) मा अवलोकन गरिरहनुभयो उहाँले संवेदनाहरूका उदय र व्यय बीचको समय अन्तराल नष्ट भई संवेदनाहरूको सतत समुदय र व्ययको अनुभूति प्राप्त गर्नुभयो। भगवान्ले संवेदनाहरूको उदय र व्यय प्रक्रियालाई सतत धाराझैं प्रवाहित भइरहेको बोध प्राप्त गर्नुभयो र यो समभावी साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो।

भङ्ग स्थितिको प्राप्ति

जब भगवान्ले यसरी सर्वत्र संवेदनाहरूका सतत उदय र व्यय भइरहेको अनुभूति प्राप्त भए पश्चात् पनि साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो, अन्ततः भगवान्ले सम्पूर्ण काय र चित्तको क्षेत्र संवेदनाहरूले भरिएको अनुभूति प्राप्त गर्नुभयो । काय र चित्त क्षेत्रको सम्पूर्ण सघनता नष्ट भई एक श्वासमै शिरदेखि पैतालासम्म संवेदना उत्पन्न भएको, काय र चित्तको क्षेत्र मात्र परमाणुको पुञ्जझैं उपस्थित रहेको जस्ता प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त गर्नुभयो । भगवान्ले यो स्थितिलाई 'भङ्ग' भनी नामाकरण गर्नुभयो।

भङ्गको यस स्थितिमा भगवान्ले अष्टकलाप (चार महाभूत र तीनको गुणको कारण कायमा उत्पन्न हुने अनेक अनुभूतिपूर्ण तरङ्गहरू), प्रिति प्रमोद (चित्तको विकारहरू नष्ट हुँदा मनमा उठ्ने आनन्द पूर्ण तरङ्गहरू) आदिलाई पनि स्पष्ट अनुभूति प्राप्त गर्नुभयो । भङ्गको अवस्थामा प्राप्त हुने साधनाका सुखद र आनन्दमय अनुभूतिहरू पनि क्षणभङ्गुर अनुभूतिहरू हुन् भन्ने स्पष्ट बोध पनि उहाँलाई प्राप्त भयो।

प्रश्रब्धि स्थितिको प्राप्ति

निर्वाण अनुभूति अविनाशी हुन्छ भन्ने सैद्धान्तिक ज्ञान भगवान्लाई स्पष्ट थियो। गुरु कालम र उद्धक रामपुत्तको गहन ध्यान साधनाबाट प्राप्त समाधि अनुभूति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अविनाशी नभएकै कारण अर्थात् क्षणभङ्गुर भएकै कारण भगवान्ले ती साधनालाई निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ साधना भन्दै त्यागिदिनुभएको थियो।

यही कारण भगवान्ले 'भङ्ग' अवस्था प्राप्त भएपश्चात् पनि संवेदनामाथिको समभावपूर्ण साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो। भङ्ग अवस्थामा उत्पन्न भएका अनेक सुखद र दुखद संवेदनाको गुण, धर्म र स्वभावलाई साक्षीभावले अवलोकन गरिरहनुभयो। यस क्रममा भगवान्ले साधनाका प्रारम्भिक दिनहरूमा अनुभव हुने देहको चञ्चलता, असहजपना, घनत्वपना आदिजस्ता भाव सम्पूर्णरूपमा नाश भई काय पूर्णरूपमा शान्त भएको प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त गर्नुभयो। भगवान्ले यो स्थितिलाई 'प्रश्रब्धि' भनी नामकरण गर्नुभयो।

निर्वाणको अविनाशी, शाश्वत, इन्द्रियातीत अनुभूतिका लागि साधनारत भगवान्ले भङ्ग, प्रश्रब्धि आदि अवस्थामा उत्पन्न अत्यन्त सुखद संवेदनाहरूलाई भोग नगरी संवेदनाहरूमाथिको समबुद्धीयुक्त साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो। काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाहरूप्रति न राग न द्वेष (मात्र समभाव) को साधना स्थितिलाई निरन्तरता दिइरहनुभयो। प्रत्येक दिन भिक्षाटनबाट फर्केपछि भगवान् यही साधनामा डुबिहाल्नु हुन्थ्यो। यही साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्थ्यो।

अनित्यबोध स्थितिको प्राप्ति

यसरी दीर्घ समयसम्म शिरदेखि पैतालासम्म र पैतालादेखि शिरसम्म काय र चित्तलाई असङ्ख्य पटक सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम रूपमा टुक्र्याउँदा भगवान्लाई यो काय र चित्त पूर्णरूपमा प्रतिक्षण उदय र व्यय, उदय र व्यय हुने प्रकृतिका परमाणुहरूको पुञ्ज रहेछ, यस काय र चित्तको क्षेत्र मात्र तरङ्गैतरङ्गको प्रवाह रहेछ भन्ने प्रामाणिक बोध प्राप्त हुन थाल्यो। यो स्थितिलाई भगवान्ले 'अनित्य बोध' को स्थिति भनी नामकरण गर्नुभयो।

अनित्य बोध स्थितिको अनुभूति पनि शाश्वत, अविनाशी निर्वाण अनुभूति थिएन। यसैले भगवान्ले संवेदनामाथिको साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुभयो। जब भगवान्लाई अनित्य बोध वा काय र चित्तको क्षेत्र मात्र परमाणुहरूको तरङ्गैतरङ्ग रहेछ भन्ने स्पष्ट बोध प्राप्त भयो तत्पश्चात् भगवान्को 'म' भाव पनि शनैःशनैः नष्ट हुन थाल्यो। यसरी स्पष्टरूपमा तरङ्गै तरङ्गको पुञ्जको रूपमा बोध

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएको देहलाई भगवान्ले 'म' भन्न सक्नुभएन । अन्ततः भगवान्को देहबुद्धि वा 'म शरीर हुँ' भन्ने भाव पनि पग्लिन थाल्यो । विपश्यना साधनामा 'म' भाव पग्लिँदै जाने यो स्थितिलाई भगवान्ले 'अनात्म बोध' भनी नामाकरण गर्नुभयो ।

भगवान्को संवेदनामाथि गरिएको समभावी ध्यान झन्झन् गहिरिँदै गइरहेको थियो । स्पष्टरूपमा भगवान् ध्यानका विभिन्न चरणबाट गुज्रिरहनुभएको थियो । उहाँ ध्यानका यी प्रत्येक चरणप्रति स्पष्ट हुनुहुन्थ्यो । ध्यानका यी प्रत्येक चरणमा उत्पन्न भइरहेका अनुभूतिहरू र यी प्रत्येक चरणमा स्वयंलाई प्राप्त भइरहेको आन्तरिक रूपान्तरण प्रति पनि स्पष्ट हुनुहुन्थ्यो । यही नै दुःखद र सुखद संवेदनाहरूप्रति न राग न द्वेषको मध्यमार्गी ध्यान साधना थियो । **यही नै विपश्यना साधनाको जन्म भइरहेको क्षण थियो** । भगवान्ले महासतिपद्धान सुत्तमा विपश्यना ध्यान साधनामा साधकले एकपछि अर्को गरी पार गर्नै जाने बाह्र चरणलाई गहन व्याख्या गर्नुभएको छ ।

भगवान् स्वयंको अनुभूतिमा प्रमाणित विपश्यना साधनाका बाह्र चरणका व्याख्या यही पुस्तकको परिशिष्टमा राखिएको छ ।

३.३. अन्ततः बुद्धत्व प्राप्ति

यसरी प्रतिक्षण काय र चित्त क्षेत्रका संवेदनाहरूको उदय र व्यय प्रक्रियाप्रति सतत जागरुकता र सम्यक दृष्टिको अभ्यास गर्दागर्दै भगवान्को चित्त र देह क्षेत्रका सम्पूर्ण विकार पूर्णरूपमा नष्ट भई चित्त पूर्णरूपमा शुद्ध हुन थालिसकेको थियो । चित्त, शरीर र श्वासप्रश्वास एकाकार भइसकेका थिए। उहाँमा चित्तलाई एकाग्र गरेर काय र चित्त क्षेत्रका अणु-अणुहरूको सूक्ष्म निरीक्षण गर्न सक्ने अद्भूत जागरुक शक्ति विकास भइसकेको थियो । समय समयमा उहाँलाई संवेदनाहरू उदय र व्ययको क्षेत्रभन्दा बाहिरको इन्द्रियातीत अमृतमय निर्वाण क्षेत्रको साक्षात्कारको झलक प्राप्त हुन थालिसकेका थियो ।

जब भगवान्लाई आन्तरिक अनुभूतिका कारण यस्तो स्पष्ट बोध भयो कि अब उहाँ निर्वाणको निकै नजिक पुग्नु भएको छ । उहाँले एक दिन बोधिवृक्ष तल पद्मासन आसन ग्रहण गर्दै जबसम्म मलाई सम्बोधी प्राप्त हुने छैन यो आसनबाट उठ्ने छैन भन्ने सङ्कल्प गर्नुभयो । अन्ततः वैशाख पूर्णिमाको दिन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवान्लाई महानिर्वाण प्राप्त भयो । उहाँ निर्वाणको त्यस इन्द्रियातीत क्षेत्रमा पुग्नुभयो, जसलाई न त इन्द्रियहरूद्वारा बुझ्न सकिन्छ, न शब्दहरूमा नै व्याख्या गर्न सकिन्छ ।

३.४. धम्म वा प्रकृतिको प्रतित्यसमुत्पाद शाश्वत नियमको बोध

निर्वाण प्राप्तिपश्चात् भगवान्ले प्रथम चरणमा पूर्वजन्मको ज्ञान, मध्यम चरणमा दिव्यचक्षु प्राप्ति र अन्तिम चरणमा धम्म वा प्रकृतिमा छिपेको प्रतित्यसमुत्पाद नियमको ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो । धम्म वा प्रकृतिको प्रतित्यसमुत्पाद नियमको ज्ञानसँगै भगवान्लाई चार आर्य सत्य (दुःख, दुःखको कारण, दुःख निरोध अवस्था र दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा वा दुःख निरोधतर्फको साधना मार्ग, पनि स्पष्ट बोध भयो ।

जब भगवान्ले निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो उहाँले स्वयंको प्रथम जन्म पत्ता लगाउन असम्भव अनगिन्ती पूर्वजन्महरूलाई पनि उहाँले देख्नुभयो । तत्पश्चात् भगवान्को मुखारविन्दबाट अनायासै केही शब्द प्रकट भए, जुन यस्ता थिए-

अनेक जातिसंसारं सन्ध्याविस्सं अनिब्बिसं ।
गहकारकं गवेसन्ता दुक्खा जाति पुनप्पुनं ॥
गहकारकं ! दिट्ठोसि पुन गेहं न काहसि ।
सब्बा ते फासुका भग्गा गहकूटै विसङ्खितं ॥
विसाङ्खारगतं चितं तण्हानं. खयमज्झगा ॥

अर्थात् यस भव संसारमा अनेकौं पटक जन्में र केही प्राप्त नगरिकन, नरोकिएर यस भव संसारमा खोजीनीति गरी नै रहें, दौड लगाई रहें । घर निर्माताको खोजी गर्दै अर्थात् यस्तो खोजीमा लागें कि प्रत्येक मृत्युमा अर्को जन्मका लागि नयाँ शरीरको निर्माण कसले गर्दछ ? यस जन्म र मरणरूपी सृष्टिको रचियता को हो ? तर यस्तो कुनै स्रष्टा व्यक्ति (ईश्वर) को निरर्थक र निष्फल खोजीमा पटकपटक दुःखमय संसारमा जन्म लिई नै रहें अर्थात् भव संसारमा भौतारिने काम समाप्त भएन । हे घर निर्माता ! वा पुनर्जन्मदाता ! (अब) तँ देखिई सकिस् । अब तैंले पुनः मेरा लागि घर बनाउन सक्ने छैनस्, किनकि तेरा सबै कडी भत्किसकेका छन् । घरको कुटस्थ स्तम्भ टुटिसकेको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३.५. निर्वाण पश्चात् भगवान्का दिनहरू

निर्वाण पश्चात् एक हप्तासम्म भगवान्ले बोधिवृक्षमुनि बसेर निर्वाणको विपुल आनन्द लिइरहनु भयो । निर्वाणको परमआनन्दको अनुभूतिले उहाँको मुखारविन्दबाट ओहो सुख ! ओहो सुख ! का शब्द उच्चारित भइरहेका थिए । जीवनमा जुन आन्तरिक रूपान्तरण भएको थियो त्यो असाधारण, अकल्पनीय, अवर्णनीय थियो । पुनर्जन्म भएझैं जीवन पूर्णरूपमा रूपान्तरित भएको थियो । परम शान्ति, परम आनन्द र परम सुखका जुन अनुभूति मनमा प्रस्फुटित भइरहेका थिए ती अनुभूति अविनाशी थिए । ती गुरु कालम र उद्धक रामपुत्तको ध्यान साधनाबाट प्राप्त समाधिको अनुभूतिजस्तै क्षणभङ्गुर र विनाशी प्रकृतिका थिएनन् । स्वयंको 'म' रूपी अहं पनि पूर्णरूपमा विलय भएको थियो । देहबोध पूर्णरूपमा अनुपस्थित थियो । मात्र 'म' अनुपस्थित दर्शन (बोध) शेष थियो ।

आखिर भगवान्ले संवेदनाहरूप्रतिको समभावी साधनाद्वारा कसरी निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो भन्ने सत्यसँग परिचित हुन साधकहरूलाई अध्याय आठमा दिइएको विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ? भन्ने व्याख्यालाई अध्ययन गर्नुहुन अनुरोध छ ।

निर्वाणको यही प्रथम सप्ताहमा भगवान्ले धम्मको शाश्वत नियम प्रतित्यसमुत्पादलाई पटक पटक अवलोकन गरिरहनुभयो । किनकि यो नियम र प्रकृतिका अन्य शाश्वत नियमलाई नबुझी बन्धन र निर्वाणको रहश्य बुझ्न वा निर्वाण प्राप्त गर्न असम्भव थियो ।

अन्ततः यसरी पटक पटकको अवलोकन पश्चात् निर्वाणको प्रथम सप्ताहमै भगवान्ले दुःख र दुःखको कारणरूपी (प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम सत्य) अनि दुःख निरोध र दुःख निरोधको मार्गरूपी (प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्य) प्रति पूर्णरूपमा स्पष्ट हुनुभयो । प्रतित्यसमुत्पाद नियमको अनुलोम र प्रतिलोम सत्यप्रति स्पष्ट भएपछि भगवान्लाई यो स्पष्ट भयो कि **कुनै पनि साधकले देह र चित्तमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूप्रति समभावी हुन सक्यो भने प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण निर्वाण प्राप्त गर्नसक्छ ।**

यो क्षण भगवान् स्वयंले निर्वाण वा बुद्धत्व प्राप्त गरेका क्षण मात्र थिएन अपितु धर्तीमा लुप्त भएको सत्य मोक्ष विद्यालाई सम्यक सम्बुद्धले पुनः गहिराइबाट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खोजेर निकाल्नु भएको असाधारण क्षण थियो । **धर्तीमा कैयौँ युगपश्चात् सत्य मोक्ष विधाको पुनर्जन्म भइरहेको क्षण थियो ।** निर्वाण अभिलाषी असङ्ख्य साधकलाई संसारको एक मात्र सत्य मोक्ष साधनाविधि (विपश्यना) को पुनर्प्राप्ति भएको क्षण थियो । निर्वाण साधनामा सत्य साधना मार्ग पहिल्याउन नसकी समय र जीवन बर्बाद हुनुपर्ने स्थिति अन्त्य भएको क्षण थियो । समग्रमा यो एक युगान्तकारी घटना थियो ।

◘--◘

CC-0. Vinod Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : चार

प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम

४.१. प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम

मानिसको जीवनसत्तामा धम्म वा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियम क्रियाशिल छन् । धम्म वा प्रकृतिका यी ६ शाश्वत नियमहरूका व्याख्या अर्को अध्यायमा गरिएको छ । मानिसको जीवनसत्तामा क्रियाशील प्रकृतिका शाश्वत नियममध्ये एउटा शाश्वत नियमको नाम हो प्रतित्यसमूत्पाद । मानिसले जीवनसत्तामा रोपेको एउटा संस्कार बीजको श्रृङ्खलाबद्धरूपमा अनेक परिणाम प्रदान गर्ने हुनाले यस नियमलाई "महानियम" पनि मान्न सकिन्छ ।

प्रतित्यसमुत्पाद तपाईंको जीवनसत्तामा क्रियाशील धम्म वा प्रकृतिको एउटा यस्तो शक्तिशाली शाश्वत नियम हो, जुन नियमको कारण तपाईंको जीवनसत्तामा रोपिएको एउटा कारण (बीज) एकपल्ट मात्र फल (परिणाम) प्रदान गरेर समाप्त हुँदैन । यो नियमद्वारा जब तपाईं प्रथम बीज (कारण)को प्रथम फल (परिणाम) प्राप्त गर्नुहुन्छ तत्क्षण यो नियमले त्यस फल (परिणाम) लाई विज (कारण) मा परिवर्तन गर्दै तपाईंमा कारण (बीज)→परिणाम (फल)→कारण (बीज)→परिणाम (फल) को एउटा श्रृङ्खला वा चक्र उत्पन्न गरिदिन्छ, जसका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कारण तपाईंले एउटा बीज (कारण) बाट अनेक फल (परिणाम) प्राप्त गर्नुहुन्छ। प्रतित्य (कारण) समुत्पाद (परिणाम) नियमलाई कारण-कार्य (परिणाम)–कारण नियम, कर्मफलको नियम, जस्तो बीज रोप्यो सोही अनुरूप फल प्राप्त हुने नियम आदि पनि भनिन्छ।

प्रकृतिका शाश्वत नियम क्रियाशील रहेको तपाईंको जीवनसत्तामा जब तपाईंले ६ इन्द्रियहरू र विषयहरूको मिलनबाट उत्पन्न हुने सुखद संवेदना (खुसी, हर्ष, आशा, सफलता) र दुःखद संवेदनाहरू (दुःखः, पिर, भय, निराशा, पश्चात्ताप आदि) लाई भोग गर्नुहुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंको चित्तमा धम्मको शाश्वत नियमका कारण संस्कार (चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) को जन्म हुन्छ।

४.२. प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम सत्य (चक्र)

जब यसरी तपाईंमा संस्कार (चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) बीज उत्पत्ति हुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंको चित्तमा छिपेको प्रतित्यसमुत्पादको नियमले संस्कार बीजलाई प्राप्त गर्दछ। जब यो नियमले यसरी संस्कार बीजलाई प्राप्त गर्दछ तत्पश्चात् यो नियमले एउटा संस्कार बीजको अनेक परिणाम चक्रीय रूपमा प्रदान गर्दै जान्छ जसको परिणामस्वरूप तपाईं अन्त्यहीन दुखचक्र, लोकचक्र र भवचक्रमा फसिरहनुहुन्छ। यो सत्यलाई प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम सत्य भनिन्छ। तपाईं यो सत्यलाई प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम चक्र पनि भन्न सक्नुहुन्छ। प्रतित्य समूत्पादको अनुलोम चक्रले नै तपाईंमा दुखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र उत्पन्न गर्दछ। विपश्यना साधना भन्नु नै प्रतित्य समूत्पादको नियमले उत्पन्न गरेको अनुलोम चक्रलाई नाश गर्नु वा उल्टाउनु हो। प्रतित्यसमुत्पाद अनुलोम सत्यको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

अविज्जा-पच्चया सङखारा अर्थात् अविद्याको कारण संस्कार वा संवेदना भोग

सङखारा- पच्चया विञ्ञाणं अर्थात् संस्कारको कारण विज्ञान वा चेतना वा चित्तको आहार

विञ्ञाणं- पच्चया नामरुपं अर्थात् विज्ञानको कारण नामरूप वा पुनर्जन्म वा शरीर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नामरुपं- पच्चया सलायतनं अर्थात् नामरूपको कारण छ इन्द्रिय

सलायतनं- पच्चया फस्सो अर्थात् ६ इन्द्रियको कारण विषय स्पर्श

फस्स- पच्चया वेदना अर्थात् स्पर्शको कारण वेदना वा संवेदना

वेदना- पच्चया तण्हा अर्थात् वेदना वा संवेदनाको कारण तृष्णा

तण्हा- पच्चया उपादानं अर्थात् तृष्णाका कारण उपादान वा आशक्ति

उपादानं- पच्चया भवो अर्थात् आशक्तिको कारण भव वा उत्पति

भव- पच्चया जाति अर्थात् भवको कारण जन्म

जाति पच्चया जरामरण- शोक- परिदेव- दुक्ख- दोमनस्सूपायासा सम्भवन्ति अर्थात् जन्मको कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, चिन्ता, दुःख

४.३. प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्य (चक्र)

बीजअनुरूप चक्रीयरूपमा फल (परिणाम) प्रदान गर्ने प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियममा जब तपाईं चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) को स्थानमा विपश्यना साधनाद्वारा शुद्ध वा सम चित्त (संवेदना भोग नगर्ने स्वभाव) को संस्कार बीज प्रदान गर्नुहुन्छ, त्यस क्षणमा यो शाश्वत नियमले निर्वाण चक्र उत्पन्न गर्दै तपाईंलाई निर्वाण प्रदान गर्दछ। यस सत्यलाई नै प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्य भनिन्छ । प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्यको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

अविज्जाय त्वेव असेस् निराग निरोधा संङखार निरोध अर्थात् अविद्या निरोधको कारण संस्कार निरोध

सङखार निरोधा विञ्ञाण निरोध अर्थात् संस्कार निरोधको कारण विज्ञान निरोध

विञ्ञाण निरोधा नाम रुप निरोध अर्थात् विज्ञान निरोधको कारण नामरूप निरोध

नामरुप निरोध सलायतन निरोधो अर्थात् नामरूप निरोधको कारण ६ इन्द्रियको निरोध

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सलापतन निरोधा फस्स निरोधो अर्थात् ६ इन्द्रिय निरोधको कारण विषय स्पर्शको निरोध

फस्स निरोधा वेदना निरोधो अर्थात् विषय स्पर्श निरोधको कारण वेदना वा संवेदना उत्पत्तिको निरोध

बेदना निरोधा तण्हा निरोधो अर्थात् वेदना वा संवेदना निरोधको कारण तृष्णा उत्पत्तिको निरोध

तण्हा निरोधा उपादान निरोधो अर्थात् तृष्णा उत्पत्ति निरोधको कारण उपादान वा आशक्ति उत्पत्तिको निरोध

उपादान निरोधा भव निरोधो अर्थात् आशक्ति उत्पत्ति निरोधको कारण भव (उत्पत्ति) निरोध

भव निरोधा जाति निरोधो अर्थात् भव निरोधको कारण पुनर्जन्मको निरोध

जाति निरोधा जरामरण शोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सूपायासा निरुज्झन्ति। एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स निरोधो होती ति अर्थात् पुनर्जन्म (बीज) निरोधका कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, व्याकुलता, दुःख आदि चित्त विकार, चित्तको निरोध वा निर्वाण अवस्थाको प्राप्ति।

निर्वाण साधनाका गम्भीर साधकहरूलाई थप स्पष्टताका लागि प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम सत्य र प्रतिलोम सत्यको व्याख्या यही पुस्तकको परिशिष्टमा राखिएको छ।

४.४. प्रतित्यसमूत्पादको शाश्वत नियम सम्बन्धी भ्रम

आजभन्दा झण्डै पच्चीस सय वर्ष अघि जब भगवान् बुद्धले काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो, भगवान्ले निर्वाणको अन्तिम चरणमा प्रकृतिमा छिपेको प्रतित्यसमुत्पाद शाश्वत नियमलाई स्पष्ट रुपमा बोध गर्नुभयो।

प्रकृतिको यस नियमबारे बोध भएपश्चात् भगवान्ले स्पष्ट भाषामा जस्तो बीज रोप्यो सोही बीज अनुरूप परिणाम प्रदान गर्ने प्रतित्यसमुत्पाद नामक प्रकृतिको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शाश्वत नियमको कारण नै मानिसमा बन्धन (दुःखचक्र, भवक्र, लोकचक्र) र निर्वाण (धर्मचक्र) उत्पत्ति हुन्छ भन्ने सत्यको व्याख्या गर्नुभयो ।

भगवान्‌ले यसरी आजभन्दा पच्चीस सय वर्ष अगाडि नै प्रतित्यसमुत्पाद भनेको धम्म वा प्रकृतिको शाश्वत नियम हो, प्रकृतिको यो शाश्वत नियमले जब चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) बीज प्राप्त गर्दछ, त्यो स्थितिमा यो नियमले दुःखचक्र, भवचक्र र लोकचक्र उत्पन्न गर्दछ । तर जब यही शाश्वत नियमले चित्तको सम वा शुद्ध संस्कार (संवेदना भोग नगर्ने) बीज प्राप्त गर्दछ, त्यो स्थितिमा यही नियमले मानिसमा निर्वाण चक्र उत्पन्न गर्दछ भनेर किटानीसाथ वा स्पष्टरूपमा व्याख्या गर्नुभएको थियो । तर भगवान्‌ले आज भन्दा पच्चीस सय वर्ष अगाडि गर्नुभएको यो सत्य व्याख्या वर्तमान समयमा मानिसले बुझ्न सकिरहेका छैनन् । वा वर्तमान समयमा पनि मानिसहरुले बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा प्रतित्यसमुत्पादको नियम छिपेको छ भन्ने सत्यलाई बुझ्न सकिरहेका छैनन् ।

यस जगतका साधारण मानिस जो विपश्यना साधनाप्रति आर्कषित भएका छैनन् ती मानिसले धम्म वा प्रकृतिको प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम बुझ्न नसक्नु आफ्नो ठाउँमा छ । जुन साधक गुरुकृपा, परमात्माकृपा, तारक बह्मा आदिबाट मोक्ष प्राप्त हुन्छ भनेर विश्वास गरिरहेका छन् त्यो साधकले प्रतित्यसमुत्पादको श्वाशत नियमलाई बुझ्न नसक्नु पनि आफ्नो ठाउँमा छ तर असङ्ख्य विपश्यी साधकहरूले समेत विपश्यना साधनाको केन्द्रमा रहेको प्रकृतिको यस शाश्वत नियम, जुन नियमका कारण नै विपश्यना साधनामा धर्मचक्र वा निर्वाणचक्र उत्पन्न भई साधकले निर्वाण प्राप्त गर्दछ, को रहश्यलाई बुझ्न असमर्थ छन् । जून अत्यन्त आश्चर्यपूर्ण वा दूर्भाग्यपूर्ण प्रतित हुन्छ । यथार्थमा विपश्यना साधना भन्नु नै प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियममा शुद्ध वा समचित्त (चित्तको संवेदना भोग नगर्ने स्वभाव) को संस्कार बीज छर्नु हो । विपश्वी साधकहरू यो सत्यप्रति स्पष्ट हुन अत्यन्त आवश्यक छ ।

बुद्ध साहित्यहरू पनि प्रतित्यसमुत्पाद प्रति भ्रमित छन्

प्रतित्यसमुत्पाद के हो भन्ने सत्यप्रति साधारण मानिस, अन्य साधना मार्गका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधकहरू, विपश्यना साधनाका साधकहरू मात्र नभई बुद्ध साहित्यमा पनि अस्पष्टता वा भ्रम उपस्थित देखिन्छ । जब तपाईं बजारमा भगवान् बुद्धका बारेमा लेखिएका पुस्तकहरू अध्ययन गर्नुहुन्छ कैंयौं पुस्तकमा प्रतित्यसमुत्पादको नियमलाई भगवान् बुद्धको दर्शन, भगवान् बुद्धद्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त आदि भनि व्याख्या गरिएको पाइन्छ, जुन नितान्त भ्रामक छ । भगवान् बुद्ध सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ । भगवान् कुनै विद्वान, दार्शनिक, सिद्धान्तकार, चिन्तक हुनुहुन्न । यस जगतमा जति पनि सम्यक सम्बुद्धहरूको जन्म हुन्छ, ती सम्पूर्ण सम्यक सम्बुद्धले जीवन र जगतको केन्द्रमा छिपेका सत्य, जुन सत्यलाई साधारण मानिसले पहिल्याउन वा बुझ्न सक्दैनन्, तिनै सत्यलाई पहिल्याएर सर्वसाधारण मानिसका लागि प्रकाश पार्छन् । सम्यक सम्बुद्धहरू कुनै दर्शन, मत, सिद्धान्त, धारणा आदि कुराका प्रतिपादन (विकास) गर्दैनन् । सम्यक सम्बुद्धहरूको यही परम्पराअनुरूप प्रतित्यसमुत्पाद नियमको व्याख्यामा भगवान्ले कुनै दर्शन, सिद्धान्त मत आदिको प्रतिपादन गर्नुभएको छैन । उहाँले त मात्र प्रकृतिमा छिपेका शाश्वत नियमलाई प्रकाशमा ल्याउनुभएको छ ।

स्मरणरहोस् निर्वाणपूर्वको स्थितिसम्म भगवान् स्वयं पनि प्रकृतिको यो शाश्वत नियमसँग अपरिचित हुनुहुन्थ्यो । यदि उहाँ निर्वाणपूर्व प्रतित्यसमुत्पाद शाश्वत नियमसँग परिचित हुनुहुन्थ्यो भने निर्वाणका लागि सत्य मार्गको खोज गर्दै झण्डै छ वर्षसम्म अवश्य भौतारिँदै हिँड्नु हुँदैनथ्यो । भगवान्ले जब विपश्यना साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो तत्पश्चात् मात्र उहाँ प्रकृतिको प्रतित्यसमुत्पाद नामक यो शाश्वत नियमसँग परिचित हुनुभएको थियो । बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा रहेको प्रतित्यसमुत्पाद नियमको अनुलोम सत्य र प्रतिलोम सत्यसँग परिचित हुनुभएको थियो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : पाँच

धम्म वा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियम

अध्याय चारमा भगवान् बुद्धले निर्वाणपश्चात् बोध गर्नुभएको प्रकृतिको प्रतित्यसमुत्पाद नियमको व्याख्या गरिसकिएको छ। प्रकृतिको यस शाश्वत नियमले कसरी चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) प्राप्त गर्दा मानिसमा अनुलोम चक्र (दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र) उत्पन्न गर्दछ र कसरी यही नियमले चित्तको सम वा शुद्ध संस्कार (संवेदना भोग नगर्ने स्वभाव) प्राप्त गर्दा साधकमा प्रतिलोम चक्र (धर्मचक्र र निर्वाण चक्र) उत्पन्न गर्दछ ? भन्नेबारे स्वयं सम्यक सम्बुद्धले व्याख्या गर्नुभएको सत्यबारे माथि प्रकाश पारिसकिएको छ।

प्रतित्यसमुत्पाद नियमको सीमितपक्ष के छ भने यो नियम स्वयंले चित्तका संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई उत्पत्ति गर्दैन। प्रकृतिको यो शाश्वत नियमले जुन संस्कार बीज प्राप्त गर्दछ त्यसअनुरूप चक्रीय रूपमा परिणाम मात्र प्रदान गर्दछ। यदि प्रतित्यसमुत्पादको नियम स्वयंले चित्तमा संस्कार उत्पन्न गर्दैन भने यस स्थितिमा के प्रश्न उठ्छ भने आखिर प्रतित्यसमुत्पादको यो नियमलाई संस्कार बीज कसले प्रदान गर्दछ त ? वा प्रतित्यसमुत्पादको नियमले कसरी (कुन स्रोत र कारण आदि) बाट संस्कार बीज प्राप्त गरी मानिसमा अनुलोम चक्र (दुःखचक्र) र प्रतिलोम चक्र (निर्वाणचक्र) उत्पन्न गर्दछ ? भन्ने प्रश्न उठ्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यो स्थितिमा स्वभाविकरूपमा के यो संसार वा मानिसमा धम्म वा प्रकृतिको यो एव
शाश्वत नियम मात्र नभई के प्रकृतिका अन्य शाश्वत नियम पनि उपस्थित छन् व
क्रियाशील छन् ? भन्ने प्रश्न पनि सँगै उठ्छ। यस प्रश्नको उत्तर प्राप्त गर्न सर्वप्रथम
तपाईंले स्वयंमा स्वसञ्चालित, तपाईं स्वयंले दृष्टि नदिनुभएको, अदृश्य, रहश्यमय
जीवन प्रक्रियाप्रति दृष्टि दिन आवश्यक छ। स्वयंमा क्रियाशील जीवन प्रक्रियालाई
गहनरूपमा अवलोकन, विश्लेषण, अध्ययन गर्न आवश्यक छ। त्यसैले आउनुहोस्
सर्वप्रथम के मानिसमा धम्म वा प्रकृतिको अन्य नियमहरू पनि क्रियाशील छन् ?
भन्ने प्रश्नलाई स्वयंको जीवनमा स्वतः चलिरहेका अनेक अदृश्य जीवन
प्रक्रियालाई अवलोकन गरेर सत्य उत्तर प्राप्त गर्ने प्रयास गरौं।

जब तपाईं स्वयंको जीवनलाई गहिरिएर अवलोकन गर्नुहुन्छ तपाईं स्वयंको
जीवनमा असङ्ख्य (अबौं) संस्कार सङ्ग्रह भएको देख्नुहुन्छ। यस क्षणमा के
प्रश्न उठ्छ भने आखिर तपाईंको जीवनमा कसरी वा के कारणले यी असङ्ख्य
संस्कार उत्पत्ति र सङ्ग्रह भए ? तपाईंमा यी संस्कारका उत्पत्ति, सङ्ग्रह आदि
अकारण भएको होलान् कि संस्कारहरूको उत्पत्ति, सङ्ग्रह आदिको पछाडि धम्म
वा प्रकृतिको कुनै शाश्वत नियम पनि छिपेको होला ?

त्यस्तै जब तपाईं कुनै विषयलाई बारम्बार भोगिरहनुहुन्छ तपाईंको साधारण विषय
भोग (विषय संवेदना भोग) को संस्कार विस्तार हुँदै गएर विषय आशक्तिमा
परिणत हुन पुग्छ। विषयप्रतिको यो आशक्ति पनि विस्तार भएर तपाईंको गुण
(प्रकृति, धर्म र स्वभाव आदि) मा परिवर्तन हुन पुग्छ। पुन प्रश्न उठ्छ कि कसरी
एक साधारण विषयको संस्कार वा विषयप्रतिको आशक्ति वा गुणमा परिणत हुन्छ
? के यो विषयप्रतिको आशक्ति वा गुण विकास प्रक्रियाका पछाडि प्रकृतिको कुनै
शाश्वत नियम छिपेको हुन सक्छ ? कि तपाईंको यस विषयप्रतिको आशक्ति वा
गुणको विकास पनि अकारण घटित भइरहेको होला ?

त्यस्तै जब कुनै एक साधारण संस्कार विस्तार भएर तपाईंको गुण बन्छ। तपाईंमा
सो गुण स्वत प्रकट भइरहन्छ। तपाईंमा गुणअनुरूप नै प्रतिक्षण विचारहरू उत्पन्न
भइरहन्छन्। कर्महरू घटित भइरहन्छन्। प्रश्न उठ्छ कि तपाईं (मानिस) मा गुण
किन स्वतः प्रकट हुन्छ ? किन तपाईंमा गुणअनुरूप विचारहरू, कर्महरू घटित हुन्छन् ?
के यो गुण प्रकटीकरणका पछाडि धम्म वा प्रकृतिको शाश्वत नियम छिपेका हुन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सक्छ ? कि यस गुण प्रकटीकरण पनि अकारण घटित भइरहेको छ होला ?

त्यस्तै जब तपाईंमा कुनै गुणको विकास हुन्छ तपाईं स्वतः सजातीय गुण भएका विषय वा व्यक्तितर्फ आर्कषित हुनुहुन्छ । साथै तपाईंको जस्तै सजातीय गुण भएका विषय वा व्यक्ति पनि तपाईंप्रति स्वतः आर्कषित हुन्छन् ? सजातीय गुण भएका विषय र व्यक्ति एक अर्काप्रति किन आर्कषित हुन्छन् ? के यो पनि अकारण घटित हुन्छ कि यसका पछाडि प्रकृतिको कुनै शाश्वत नियम छिपेको हुन सक्छ ?

के तपाईंले माथि व्याख्या गरिएका प्रक्रियाहरू, जसले तपाईंको जीवनलाई गहिराईमा पुगेर प्रभाव पारिरहेको छ । जसले तपाईंको जीवनको दुःख, सुखलाई प्रभावित पारिरहेको छ । के तपाईंले यी अदृश्य जीवन प्रक्रियालाई बोध गर्नुभएको छ ? के तपाईंले स्वयंको जीवनमा जेजे आन्तरिक वा बाह्य परिणाम प्राप्त भएका छन् ती किन वा कसरी प्राप्त भए भनेर अवलोकन वा चिन्तन गर्नुभएको छ ?

मानिसको जीवनमा जुन संस्कार बीज सङ्ग्रह, संस्कार बीज विस्तार, गुण विकास, गुण प्रकटीकरण, गुण आर्कषण आदिको जुन अदृश्य प्रक्रिया चलिरहेको छ तपाईं ती प्रक्रियालाई विपश्यना साधनामा पनि स्पष्टरूपमा देख्न सक्नु हुन्छ ।

विपश्यना साधनामा शाश्वत नियमको क्रियाशीलतालाई बोध गर्नुहोस्

जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ तपाईंमा साधना संस्कारको जन्म हुन्छ । तपाईंको चित्तमा समभावको पनि उत्पत्ति हुन्छ । जब तपाईं साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ शनैःशनैः विपश्यना साधना नै तपाईंको गुण बन्छ । साथै शनैः शनैः तपाईंको चित्त पनि संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी बन्दै जान्छ । यसरी साधना गुण बारम्बार प्रकट हुँदा तपाईं स्वतः विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । तपाईं स्वतः सजातीय गुण भएका आध्यात्मिक व्यक्ति वा विषयप्रति आकर्षित हुन थाल्नुहुन्छ । शनैःशनैः यही साधना प्रक्रियाद्वारा चित्तलाई समभावी बनाउँदै वा चित्तका संस्कारहरूलाई नाश गर्दै तपाईं सोतापन्ना, सकृदागामी, अनागामी र अन्ततः अरहंत अवस्था प्राप्त गर्नुहुन्छ । शुद्ध चित्तको स्थिति वा निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस्तो अवस्थामा पनि प्रश्न उठ्छ कि तपाईंमा विपश्यना साधना संस्कारको उत्पत्ति कसरी हुन्छ ? तपाईंको चित्तमा समभावको संस्कार कसरी उत्पत्ति हुन्छ ? कसरी तपाईंको प्रथम साधना संस्कार विस्तार भएर विपश्यना साधना गुणमा परिवर्तन हुन्छ ? किन तपाईंको साधना गुण प्रकट हुन्छ ? वा किन तपाईं पुनःपुनः विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ ? किन वा कसरी चित्तका संस्कार नष्ट भएर शुद्ध समभावी चित्तको स्थिति उत्पत्ति हुन्छ ?

माथि भनिएका परिणाम कुनै एकाध विपश्वी साधकले मात्र प्राप्त गर्दैनन् अपितु विधिपूर्वक विपश्यना साधना गर्ने प्रत्येक साधकले अन्ततः यिनै परिणाम प्राप्त गर्दछन् । यस्तो स्थितिमा पनि प्रश्न उठ्छ कि आखिर किन विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्ने 'प्रत्येक' साधकमा साधना बीज सङ्ग्रह, साधना बीज विस्तार, साधना गुण प्रकटीकरण, सजातीय गुण भएका विषय वा व्यक्तिप्रति आकर्षण, संस्कार उच्छेद, चित्त शुद्धी र अन्ततः निर्वाण प्राप्ति आदि परिणाम 'अकाट्य' वा समानरूपमा प्राप्त हुन्छन् ? के यो प्रत्येक साधकले प्राप्त गर्ने अकाट्य समान परिणामका पछाडि प्रकृतिका शाश्वत नियम छिपेका छन् ? कि यी परिणाम पनि अकारणै प्राप्त भइरहेका हुन्छन् ? यदि यी परिणाम अकारण प्राप्त भएका छन् भने किन प्रत्येक साधकले प्राप्त गर्ने परिणाम समान हुन्छन् ?

दुर्भाग्यपूर्ण कुरा के छ भने वर्तमान समयमा पनि बन्धन र निर्वाणको मूल कारण प्रकृतिका यिनै शाश्वत नियमका रहश्यलाई बुझ्न नसकी असङ्ख्य साधक निर्वाण प्राप्तिका नाममा अनेक कर्मकाण्डीय साधनाविधिमा अल्झिरहेका छन् । अनेक सम्प्रदाय, गुरु, माला, आभूषण, मत, दर्शन ग्रहण गरिरहेका छन् । प्रकृतिका शाश्वत नियमहरू (स्मरणरहोस् तपाईं प्रकृतिका यी शाश्वत नियमलाई ईश्वरीय नियम पनि भन्न सक्नुहुन्छ) लाई बुझ्न असमर्थ भई 'मोक्ष वा निर्वाण' शब्दको वरिपरि कर्मकाण्डको यति डरालाग्दो पहाड खडा गरेका छन् कि प्रकृतिकै शाश्वत नियमहरूकै कारण साधकहरूले निर्वाण विपरीत परिणाम प्राप्त गरिरहेका छन् । यसैले निर्वाण साधनाका गम्भीर साधकले बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा अवस्थित धम्म वा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियमसँग परिचित हुन आवश्यक हुन्छ ।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

के हुन् धम्म (प्रकृति) का नियमहरू ?

यदि तपाईं प्रतिक्षण संसारका प्रत्येक मानिसमा घटिरहेका (माथि व्याख्या गरिएका) संस्कार बीज उत्पत्ति, संस्कार बीज विस्तार, गुण विकास, गुण प्रकटीकरण, बीज अनुरूपको फल, गुण वा संस्कार उच्छेद आदि प्रक्रिया अकारण घटिरहेका छैनन् । अर्थात् कुनै कारण घटित भइरहेका छन् भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नुहुन्छ भने वा प्रतित्यसमुत्पादको नियमले संस्कार बीज प्राप्त गरी दुःखचक्र वा निर्वाणचक्र उत्पन्न गर्नलाई प्रकृतिका अन्य शाश्वत नियमहरूको पनि सहयोग वा क्रियाशीलता आवश्यक हुन्छ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नुहुन्छ भने यस क्षणमा एक महत्वपूर्ण प्रश्न के उठ्छ भने आखिर प्रकृतिका अन्य शाश्वत नियम के के हुन् ? प्रकृतिका यी शाश्वत नियमका कार्य वा भूमिका केके हुन् ?

जब तपाईं भगवान् बुद्धका बचनहरूको सङ्ग्रह त्रिपिटकलाई गहिरिएर अध्ययन गर्नुहुन्छ, तपाईं अवश्य भगवान् बुद्धले व्याख्या गर्नुभएका प्रकृतिका विभिन्न शाश्वत नियमलाई विभिन्न स्थानमा देख्न सक्नुहुन्छ । भगवान्ले प्रकृतिका यी शाश्वत नियमलाई कतै 'प्रत्यक्ष' कतै 'अप्रत्यक्ष' र कतै 'साङ्केतिक' रूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । भगवान् बुद्धका वचनहरूलाई गहिरिएर अध्ययन गर्दा मानिसको जीवनसत्तामा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियम क्रियाशील भएको तथ्य स्पष्टरूपमा देख्न सकिन्छ । भगवान् बुद्धले (प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष, साङ्केतिक) रूपमा व्याख्या गर्नुभएका धम्म वा प्रकृतिका ६ वटा शाश्वत नियम यस प्रकार छन्-

१.संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको नियम

२.संस्कार वा बीज विस्तारको नियम

३.संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको नियम

४.संस्कार वा गुण आकर्षणको नियम

५.प्रतित्यसमुत्पाद वा कारण-कार्य-कारण नियम

६.संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

५.१ संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको शाश्वत नियम

संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको नियम तपाईंको मन वा चित्तमा छिपेको प्रकृतिको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमले तपाईंको मनमा उत्पन्न भएका प्रत्येक विचार, भाव, कल्पना, स्मृति, क्रिया, प्रतिक्रिया आदिलाई संस्कारको रूपमा सङ्ग्रह गर्दछ । यस नियमले देहका प्रत्येक कणमा प्रतिक्षण प्रकट भइरहेका अनेक प्रकारका भावदेखि तपाईं कसरी बोल्नुहुन्छ, सोच्नुहुन्छ, हिड्नुहुन्छ, बस्नुहुन्छ, सुत्नुहुन्छ, जस्ता देह र मनका सम्पूर्ण क्रियालाई पनि सङ्ग्रह गर्दछ । सारमा भन्नुपर्दा यस नियमले तपाईंको मन र कायमा जेजे प्रकट भइरहेका छन् ती सबैलाई "समानान्तर" रूपमा सङ्ग्रह गर्दछ । यसरी सङ्ग्रह गर्दै गएर समयको धारामा तपाईंमा असङ्ख्य (अर्बौं) संस्कार सङ्ग्रह हुन पुग्छन् ।

यद्यपि तपाईंको जीवनमा अनेक प्रकारका असङ्ख्य संस्कार सङ्ग्रह भएका छन् । मोक्षको दृष्टिले तपाईंमा सङ्ग्रहित सम्पूर्ण संस्कार 'सम वा बराबर' महत्वका छैनन् । मोक्ष साधनाका दृष्टिले मूलतः तपाईंको चित्तको विषयहरूबाट उत्पन्न सुखद र दुखद संवेदनालाई भोग गर्ने संस्कार मात्र महत्वपूर्ण छ । विपश्यना साधनामा तपाईंले नष्ट गर्न प्रयास गर्नुभएको संस्कार पनि चित्तको यही संवेदना भोग गर्ने संस्कार नै हो । यसर्थ मोक्ष साधनाको संसारमा जब संस्कार भनिन्छ यस शब्दले मूलरूपमा विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदना भोग गर्ने चित्तको स्वभावलाई जनाउँछ भन्ने तथ्यमा साधकहरू स्पष्ट हुनु आवश्यक हुन्छ ।

संस्कार वा बीज सङ्ग्रह नियमको अर्को भयावह पक्ष के छ भने जब यो नियमद्वारा तपाईंको चित्तमा संस्कार सङ्ग्रह हुन्छन् यही शाश्वत नियमका कारण यी संस्कार वर्तमान जीवनमा मात्र नभई मृत्युपश्चात् पनि तपाईंमा सुरक्षित रहन्छन् । फलतः प्रतित्यसमुत्पादको नियमले संस्कार बीज प्राप्त गरी मृत्युपश्चात् तपाईंमा अन्तहीन लोकचक्र, भवचक्र आदि उत्पन्न हुन पुग्दछ ।

त्यस्तै संस्कार वा बीज सङ्ग्रह नियमको अत्यन्त सुन्दर पक्ष के छ भने जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, जब तपाईं काय र चित्तमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाप्रति समभावी बन्न चित्तलाई प्रशिक्षण दिनुहुन्छ त्यस क्षणमा धम्मको यही शाश्वत नियमका कारण तपाईंको चित्तमा संवेदनाप्रति समभावको संस्कार बीज

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि सङ्ग्रह हुन पुग्छ । अन्ततः संवेदनाप्रतिको यही चित्तको समभावी बीजका कारण तपाईंमा धर्मचक्र उत्पत्ति हुन पुगी निर्वाणका लागि पृष्ठभूमि तयार हुन पुग्छ । स्मरणरहोस् प्रकृतिको यस शाश्वत नियमलाई प्रयोग गरेर तपाईं स्वयंको जीवनमा वैभव, प्रेम, शान्ति, स्वास्थ्य वा अन्य कुनै पनि प्रकारका सांसारिक सफलता पनि हासिल गर्न सक्नु हुन्छ ।

भगवान्ले त्रिपिटक मूलतः धम्मपदमा प्रकृतिको यस शाश्वत नियमको प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष वा साङ्केतिकरूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । धम्मपदमा उल्लेख गरिएका संस्कार वा बीज सङ्ग्रहका शाश्वत नियमका केही उदाहरण तल राखिएका छन् ।

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमयाः ।
मनसा चे पदुन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं दुक्खमन्वेति, चक्कं व वहतो पदं ॥१॥

अर्थात् मन नै सबै प्रवृत्तिको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले दुःषित मनले केही कुरा बोल्छ वा कुकर्म गर्दछ भने त्यस्तालाई **संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको नियम**का कारण लडियाको पाङ्ग्रोले गाडा तान्ने गोरुको खुट्टालाई पछ्याए जस्तै दुःखले अनुसरण गरिरहन्छ ।

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।
मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं सुखमन्वेति, छाया व अनपायिनी ॥२॥

अर्थात् मन नै सबै प्रवृत्तिको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले स्वच्छ र प्रशन्न मनले केही कुरा बोल्छ वा राम्रो काम गर्दछ भने त्यस्तालाई **संस्कार वा बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण छायाँले शरीरलाई पछ्याएजस्तै सुखले अनुसरण गर्दै साथ दिइरहन्छ ।

अक्कोच्छि मं अवधि मं, अजिनि मं अहासि म ।
ये च तं उपनय्हन्ति, वेरं तेसं न सम्मति ॥३॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् मलाई गाली/अपमान गऱ्यो, मलाई पिट्यो, मलाई जित्यो, मलाई लुट्यो भन्ने जस्ता कुरा जुन मानिसले मनमा गाँठो पारेर राखिरहन्छन् उनीहरूका वैरभाव **संस्कार वा बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण कहीँल्यै शान्त र साम्य हुँदैन।

मावमञ्ञेथ पापस्स, "न मन्तं आगमिस्सति"।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्भो पि पूरति।
बालो पूरति पापस्स, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२१॥

अर्थात् म पापमा रत छैन त्यसैले पाप मसँग आउने छैन भनेर कहीँल्यै पनि पापको अवहेलना गर्नु हुँदैन। किनकि जसरी पानीका थोपाथोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ त्यसैगरी **बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण थोरैथोरै पापको सञ्चय हुँदै जाँदा अज्ञानी मानिस पापले भरिन्छ।

मावमञ्ञेथ पुञ्ञसस, "न मन्तं आगमिस्सति"।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्भो पि पूरति।
पूरति धीरो पुञ्ञसस, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२२॥

अर्थात् म पुण्यमा रत छैन त्यसैले पुन्य मसँग आउने छैन भनेर कहीँल्यै पनि पुण्यको अवहेलना गर्नु हुँदैन। किनकि जसरी पानीका थोपाथोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ त्यसैगरी **बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण थोरैथोरै पुण्य सञ्चय हुँदै जाँदा ज्ञानी मानिस पुन्यले भरिन्छ।

किं ते जटाहि दुम्मेध, किं ते अजिनसाटिया।
अब्भन्तरं ते गहनं, बाहिरं परिमज्जसि ॥३९४॥

अर्थात् हे दुर्बुद्धि! तिमीले लट्टा पालेर मात्रै के हुन्छ? मृगको छालाले बनेका लुगा पहिरेर मात्रै के हुन्छ? भित्र **बीज वा संस्कार सङ्ग्रह नियम**का कारण फोहोरमैला जमेको छ भने बाहिर मात्रै धोई पखाली गरी ठाँटिएर वा चम्केर मात्र के हुन्छ?

परवज्जानुपस्सिस्स, निच्चं उज्झानसञ्ञिनो।
आवसा तस्स वड्ढन्ति, आरा सो आसवक्खया ॥२५३॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् अरूका दोषमात्र देखेर कोट्याइरहने तथा चुक्ली लगाउने चेतना भएका मानिसहरूका **बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण चित्तका मल वा कसर बढ्छन् । उसका वासनारूपी आश्रवहरूको विनाश भन्ने कुरा धेरै टाढा हुन पुग्छ ।

यथापि मूले अनुपद्दवे दल्हे, छिन्नो पि रुक्खो पुनरेव रुहति ।
एवं पि तण्हानुसये अनूहते, निब्बत्तती दुक्खम् इदं पुनप्पुनं ॥३३८॥

अर्थात् जसरी मूल जरोलाई नखल्बल्याई काटेको/ढालेको रुख फेरि पलाएर बढेर जान्छ त्यसैगरी चित्तभित्र प्रशुप्त अवस्थामा रहेको जरा **बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण बढ्दै जान्छ त्यसैगरी मनमा सङ्ग्रहित भएका तृष्णालाई जरैदेखि सखाप पारिएन भने बारम्बार उब्जँदै, आइलाग्दै जान्छ र सताइरहन्छ ।

न हि पापं कतं कम्मं, सज्जु खीरं व मुच्चति ।
डहन् तं बालम् अन्वेति, भस्मच्छन्नो व पावको ॥७१॥

अर्थात् जसरी साजी दूध जम्न समय लाग्छ त्यसरी नै पाप कर्मले तुरुन्तै विकार पैदा गर्दैन तर त्यो पापकर्म खरानीभित्र पुरिएको आगो वा सङ्ग्रहित संस्कार बीजले **बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण मूर्खको पछिपछि लागेर सन्ताप दिइरहन्छ ।

न अन्तलिक्खे न समुद्दमज्झे, न पब्बतानं विवरं पविस्स ।
न विज्जति सो जगतिप्पदेसो, यत्थट्ठितो मुच्चेय्य पापकम्मा ॥१२७॥

अर्थात् **बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण न अन्तरिक्षमा, न समुद्रको बीचमा, न ा पहाडका काप वा गुफामा छिरेर, संसारभरी कतै त्यस्तो ठाउँ छैन जहाँ रहेर ापका कामबाट बच्न सकियोस् ।

तसिणाय पुरक्खता पजा, परिसप्पन्ति ससो व बाधितो ।
ञ्ञोजनसङ्गत्तका, दुक्खमुपेन्ति पुनप्पुनं चिराय ॥३४२॥

अर्थात् जसरी तृष्णाको पछि लाग्ने मानिस जालमा परेको (खोरमा थुनिएको) खरायो जस्तै बन्धनमै चक्कर काटिरहन्छ त्यसैगरी **बीज सङ्ग्रह नियम**का कारण स्ङ्ग्रहित संस्कारको जञ्जालमा जेलिएका/फसेका मानिसले लामो समयसम्म बारम्बार दुःख पाइरहन्छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

माथि धम्मपदमा भगवान्ले उल्लेख गर्नुभएका संस्कार वा बीज सङ्ग्रहका केही नियमलाई राखिएको छ। भगवान्ले संस्कार वा बीज संस्कारका शाश्वत नियमको बारेमा उल्लेख गर्नुभएका श्लोक धम्मपद र त्रिपिटक ग्रन्थहरूमा पनि देखिन्छ। निर्वाण अभिलाषी साधकहरू आफैंले त्रिपिटकको अध्ययन गरी यस तथ्यसँग परिचित हुन सक्नुहुनेछ।

५.२. संस्कार वा बीज विस्तारको शाश्वत नियम

संस्कार वा बीज विस्तारको नियम तपाईंको चित्तमा छिपेको धम्म वा प्रकृतिको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमले तपाईंको चित्तमा सङ्ग्रह भएको एक साधारण संस्कार बीजलाई शनैःशनैः विस्तार गर्दछ। यही शाश्वत नियमका कारण तपाईंको चित्तमा सङ्ग्रह भएका संस्कार बीज समयको धारामा विस्तार वा शक्तिशाली हुँदै गएर तपाईंको मूल स्वभाव वा गुणमा परिणत हुन पुग्छ वा तपाईंको साधारण संस्कार तपाईंको गुण, धर्म, स्वभाव, प्रकृति आदि बन्न पुग्छ।

जब तपाईं कुनै विषयबाट उत्पन्न सुखद वा दुखद संवेदनालाई प्रथम पटक रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ वा भोग गर्नुहुन्छ त्यस क्षणमा यो सुखद वा दुःखद संवेदनाप्रति रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्ने तपाईंको यो स्वभाव एक साधारण संस्कार बीजको रूपमा तपाईंको चित्तमा सङ्ग्रह हुन पुग्छ तर जब तपाईं विषयबाट उत्पन्न संवेदना सुखद वा दुखद भएकै कारण बारम्बार भोग गर्न थाल्नुहुन्छ, ती क्षणमा प्रकृतिको यही शाश्वत नियमका कारण तपाईंको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव पनि शनैःशनैः विस्तार वा शक्तिशाली हुन थाल्छ। अन्ततः यही नियमका कारण एक साधारण संस्कार बीज समयको धारामा विस्तार हुँदै गएर तपाईंको शक्तिशाली गुण वा विषयप्रति आशक्ति बन्न पुग्छ। यही गुण वा विषयप्रतिको आशक्ति नै तपाईंको जीवनको सम्पूर्ण विचार, चिन्तन, कर्मको केन्द्रविन्दु बन्न पुग्छ।

मानिसमा छिपेको तीव्र कामवासन वा काम भोगबाट प्राप्त हुने सुखद संवेदनाप्रतिको तृष्णालाई यस नियमको परिणामको रूपमा लिन सकिन्छ। मानिसमा झाँगिएका डरलाग्दा सांसारिक वृत्ति (काम, क्रोध, लोभ, मोह, इर्ष्या, प्रतिरोध आदि) लाई

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri Sarayu Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि तपाईं यही बीज विस्तारको शाश्वत नियमको परिणामको रूपमा बुझ्न सक्नुहुन्छ।

जसरी यो शाश्वत नियमले सांसारिक संस्कारलाई विस्तार गरी मानिसमा विभिन्न प्रकारका भयानक सांसारिक गुण वा स्वभावको रूपमा विकास गर्दछ त्यसैगरी प्रकृतिको यही शाश्वत नियम निर्वाण साधनाको क्षेत्रमा पनि लागू हुन्छ। जब तपाईं विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ साधनाको प्रारम्भिक दिनहरूमा तपाईं देह र मनको चञ्चलताका कारण साधनामा लघु समय पनि टिक्न सक्नुहुन्न र संवेदनाप्रति पनि समभावी बन्न सक्नुहुन्न तर जब तपाईं विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ त्यस अवस्थामा प्रकृतिको यही शाश्वत नियमको कारण तपाईंको प्रथम विपश्यना साधनाको संस्कार बीज शनैःशनैः विस्तार हुन थाल्छ। जसको परिणामस्वरूप विपश्यना साधना तपाईंको गुणमा परिणत हुन पुग्छ। तपाईं एक साधारण साधकबाट विकसित वा उच्च विपश्वी साधक बन्नुहुन्छ। यही नियमकै कारण तपाईं चौवीसै घण्टा साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी बन्नुहुन्छ र अन्ततः निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

स्मरणरहोस् यदि तपाईं जीवनमा वैभव, प्रेम, शान्ति, स्वास्थ वा अन्य कुनै पनि प्रकारका सफलता प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने पनि तपाईंले यिनै संस्कार बीजलाई सर्वप्रथम आफ्नै जीवनमा रोपी यिनै संस्कारलाई यही शाश्वत नियमको सहयोगमा विस्तार गरी निरन्तर विस्तार वा मलजल गरिरहनुपर्ने हुन्छ।

भगवान्द्वारा धम्मपदमा संस्कार बीज विस्तारको यस शाश्वत नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र साङ्केतिकरूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ। हेरौं केही उदाहरण-

इध तप्पति पेच्च तप्पति, पापकारी उभयत्थ तप्पति।
"पापं मे कतं" ति तप्पति, भिय्यो तप्पति दुग्गतिं गतो ॥१७॥

अर्थात् पापीले यस संसारमा सन्ताप गर्दछ, मरेर परलोक गएपछि पनि सन्ताप गर्दछ। 'मैले पाप गरेको छु' भन्दै सन्ताप गर्दछ। **संस्कार वा बीज विस्तार नियमकाकारण** झन् दुर्गति प्राप्त गरेर झन् बढी सन्ताप गर्दछ।

इध नन्दति पेच्च नन्दति, कतपुञ्ञो उभयत्थ नन्दति।
"पुञ्ञं मे कतंति" नन्दति, भिय्यो नन्दति सुग्गतिं गतो ॥१८॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् पुन्यवान् मानिस यस लोकमा आनन्दित हुन्छ र परलोकमा गएर पनि आनन्दित हुन्छ । राम्रा काम गरेको 'पुन्यकर्मी' मानिस दुवै लोकमा आनन्दित हुन्छ। "मैले पुण्यकार्य गरेको छु" भन्दै आनन्दित हुन्छ। अन्ततः **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण झन् सुगति प्राप्त गरेर झन् बढी आनन्दित हुन पुग्छ।

अभिवादनसीलिस्स, निच्चं वुड्ढापचायिनो ।
चत्तारो धम्मा वड्ढन्ति, आयु वण्णो सुखं बलं ॥१०९॥

अर्थात् स्वभावैले विनम्र वृद्धजनको सेवा गर्ने मानिसका आयु, वर्ण, सुख र बल यी चार कुरा **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण झन् बढेर जान्छन्।

पापो पि पस्सति भद्रं, याव पापं न पच्चति ।
यदा च पच्चति पापं, अथ पापो पापानि पस्सति ॥११९॥

अर्थात् जबसम्म पाप परिपक्व हुँदेन तबसम्म पापीले पनि पापलाई राम्रो भलाइको रूपमा हेर्छ अनि जब उसका पाप **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण विस्तार भई पाक्दै, छिप्पिँदै जान्छ त्यस बेला बल्ल पापीले पापहरूलाई देख्छ।

भद्रो वि पस्सति पापं, याव भद्रं न पच्चति ।
यदा च पच्चति भद्रं, अथ भद्रो भद्रानि पस्सति ॥ १२०॥

अर्थात् भद्र मानिसले पनि त्यस बेलासम्म पुण्यलाई पापकै रूपमा देख्छ जुन बेलासम्म पुण्य राम्ररी परिपक्व हुँदैन। जब **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण पुण्य कार्यको फल पाक्न थाल्छ बल्ल उसले पुण्य कार्यलाई देख्छ।

यं हि किच्चं अपविद्धं, अकिच्चं पन कयिरति ।
उन्नलानं पमत्तानं, तेसं वड्ढन्ति आसवा ॥ २९२॥

अर्थात् जसले गर्नुपर्ने कामलाई छाडेर गर्न नहुने काम गर्दछ । मैलो कसरले भरिएका त्यस्ता प्रमादीको आश्रव **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण बढेर जान्छ।

यं एसा सहते जम्मी, तण्हा लोके विसत्तिका ।
सोका तस्स पवड्ढन्ति, अभिवट्ठं व वीरणं ॥३३५॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् बारम्बार दुःख दिइरहने लालसा र तृष्णाले संसारमा जसलाई सताउँछ त्यस्तो मानिसका शोक **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण यसरी बढ्दै जान्छ कि जसरी धेरै पानी परेपछि बन्सो वा काँस प्रजातिको बिरण अर्थात् घाँस हल्किन्छ ।

वितक्कमतितस्स जन्तुनो, तिब्बरागस्स सुचानुपस्सिनो ।
भिय्यो तण्हा पवड्ढति, एस खो दल्हं बन्धनं ॥ ३४९॥

अर्थात् सन्देहले हुँडलिएका/खल्बलिएका, तीव्र रागले भरिएका, जतातै शुभ नै शुभ (रमाइलो/सुख) देख्ने मानिसको तिर्सना **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण झन्झन् बढेर जान्छ । त्यस्ता मानिसले आफ्नो बन्धनलाई अझै बढी कसेर दह्रिलो बनाइरहेका हुन्छन् ।

ते झायिनो साततिका, निच्चं दल्हपरक्कमा ।
फुसन्ति धीरा निब्बानं, योगक्खेमं अनुत्तरं ॥२३॥

अर्थात् जुन व्यक्ति निरन्तर ध्यानमा निमग्न हुन्छन्, सधैँ दृढ पराक्रम गर्दछन् त्यस्ता धैर्यशाली मानिसले **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारणबेजोड योगक्षेम उत्तम कल्याण-स्वरूप निर्वाणको पद चुम्छन्/प्राप्त गर्दछन् ।

मावमञ्ञेथ पापस्स, "न मन्तं आररगमिस्सति" ।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्धो पी पूरति ।
बालो पूरति पापस्स, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२१॥

अर्थात् म पापी छैन वा पापमा रत छैन त्यसैले ऊ मसँग आउने छैन भनेर कहीँल्यै पनि पापको अवहेलना गर्नु हुँदैन । किनकि जसरी पानीका थोपाथोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ त्यसैगरी थोरैथोरै पाप सञ्चय गर्दै जाँदा **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण अज्ञानी मानिस त्यसले भरिन्छ ।

मावमञ्ञेथ पुञ्ञस्स, "न मन्तं आगमिस्सति" ।
उदबिन्दुनिपातेन, उदकुम्भो पि पूरति ।
पूरति धीरो पुञ्ञस्स, थोकंथोकम्पि आचिनं ॥१२२॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् मैले पुण्य कमाएको छैन वा म पुण्यमा रत छैन त्यसैले ऊ मसँग आउने छैन भनेर कहिल्यै पनि पुण्यको अवहेलना गर्नु हुँदैन । किनकि जसरी पानीका थोपाथोपा चुहेर पूरै गाग्री भरिन्छ त्यसैगरी थोरैथोरै पुण्य सञ्चय गर्दै जाँदा **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण ज्ञानी मानिस त्यसले भरिन्छ ।

मनुजस्स पमत्तचारिनो, तण्हा वड्ढति मालुवा विय ।
सोप्लवति हुराहुरं, फलं इच्छं व वनस्मिं वानरो ॥३३४॥

अर्थात् प्रमत्त भएर विषयमा विचरण गर्ने मानिसको तृष्णा **संस्कार वा बीज विस्तार नियम**का कारण'मलुवा' नामको लहरो झैं बढ्दै जान्छ । फलहरू खोज्दै वनमा उफ्रिने वा फाल हाल्ने बाँदर जस्तै जन्म जन्मान्तरसम्म भड्किरहन्छ ।

धम्मपदका अन्य श्लोकका साथै त्रिपिटकका ग्रन्थहरूमा पनि भगवान्ले धम्मको **संस्कार वा बीज विस्तारको शाश्वत नियम**लाई उल्लेख गर्नुभएको छ । मोक्षका प्यासी साधकहरू स्वअध्ययनद्वारा यसबारे थप स्पष्ट हुन सक्नुहुन्छ ।

५.३. संस्कार गुण प्रकटीकरणको शाश्वत नियम

संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको नियम धम्म वा प्रकृतिको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमको कारण तपाईंको मूल गुण स्वतः प्रकट हुन्छ वा तपाईंको मूल गुण (स्वभाव, प्रकृति) स्वतः तपाईंको विचार, व्यवहार, कर्म आदिमा प्रकट हुन पुग्छ । तपाईंमा सर्वप्रथम संस्कार वा बीज सङ्ग्रह नियमका कारण प्रथम संस्कार बीजको सङ्ग्रह हुन्छ । जब तपाईंको प्रथम संस्कार बीज, बीज विस्तारका नियमका कारण विस्तार हुँदै तपाईंको गुण बन्छ, त्यस क्षणमा प्रकृतिको गुण प्रकटीकरण शाश्वत नियमको कारण तपाईंको त्यो गुण स्वतः तपाईंको विचार, कर्म, व्यक्तित्व आदिमा प्रकट हुन थाल्छ । तपाईंले जबरजस्ती रोक्ने प्रयास गर्नुभए पनि धम्मको यो नियमका कारण तपाईंको गुण स्वतः प्रकट भइरहन्छ ।

यथार्थमा तपाईंको जीवनको केन्द्रमा यही संस्कार वा बीज प्रकटीकरणको नियम रहेको छ । तपाईंको जीवनको स्थिति नै यस्तो छ कि तपाईंको जीवनमा प्रतिक्षण गुण नै प्रकट भएरहेको हुन्छ । तपाईंको जीवनमा गुण→ गुण प्रकटीकरण→गुणअनुरूप विचार कर्म आदि→पुन गुण विस्तार→पुन गुण प्रकटीकरण→पुन गुणअनुरूपको विचार, कर्म आदि गर्दै एउटा अन्त्यहीन चक्र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चलिरहेको छ। यही चक्रका कारण तपाईंले वर्तमान जीवनमा दुःखचक्र र मृत्यु पश्चात् भवचक्र, लोकचक्र आदि प्राप्त गरिरहनुभएको छ।

निर्वाण साधनाका दृष्टिले पनि संस्कार वा गुण प्रकृटीकरण प्राकृतिक नियमको असाधारण महत्त्व छ। किनकि जब तपाईं विपश्यना साधनालाई बारम्बार दोहोऱ्याई रहनुहुन्छ यही शाश्वत नियमका कारण विपश्यना साधना तपाईंको मूल गुण बन्न पुग्छ। जब विपश्यना साधना तपाईंको मूल गुण बन्छ त्यस स्थितिमा गुण प्रकटीकरण नियमका कारण तपाईं बारम्बार विपश्यना साधनामा प्रवेश गरिरहनुहुन्छ। संवेदनाहरूप्रति तपाईंको चित्त पनि शनै शनै जागरुक र समभावी बन्दै जान्छ। अन्ततः प्रकृतिको यही शाश्वत नियमका कारण तपाईं निर्वाण लक्ष्यतर्फ शनैःशनैः बढ्दै जानुहुन्छ।

हेर्नौं धम्मपदमा भगवान्ले प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र साङ्केतिकरूपमा उल्लेख गर्नुभएका गुण प्रकटीकरण शाश्वत नियमका केही उदाहरण-

सेलो यथा एकघनो, बातेन न समीरति।
एवं निन्दापसंसासु, न समिञ्जन्ति पण्डिता ॥८१॥

अर्थात् जसरी साह्रो चट्टानको पहाड हुरीबतासले हल्लिँदैन त्यसैगरी **गुण प्रकटीकरण नियम**का कारणअसली पण्डितहरू अर्थात् बुद्धिमान मानिसहरू निन्दा र प्रशंसाबाट विचलित हुँदैनन्।

यथापि रहदो गम्भीरो, विप्पसन्नो अनाविलो।
एवं धम्मानि सुत्वान, विप्पसीदन्ति पण्डिता ॥८२॥

अर्थात् जसरी पानीको गहिरो पोखरी वा रह शान्त र निर्मल हुन्छ त्यसैगरी **गुण प्रकटीकरण नियम**का कारण धर्मका कुरा सुनेर विद्वान् वा पण्डितहरू निश्चल र शान्त रहन्छन्।

गतद्धिनो विसोकस्स, विप्पमुत्तस्स सब्बधि।
सब्ब गन्थप्पहीनस्स, परिलाहो न विज्जति ॥९०॥

अर्थात् जसले आफ्नो यात्रा र बाटो पूरा गरिसकेको छ, जो शोकरहित एवं सबै

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकारले विमुक्त छ, जसले सबै बन्धन चुँडालिसकेको छ **गुण प्रकटीकरण नियम**का कारणत्यस्ता मानिसलाई राग, द्वेष र सन्तापरूपी जरो आउँदैन ।

अत्तना व कतं पापं, अत्तजं अत्तसम्भवं ।
अभिमत्थति दुम्मेधं, वजिरं व'स्मममयं मणिं ॥१६१॥

अर्थात् **संस्कार वा गुण प्रकटीकरण नियम**का कारण आफैंमा उत्पन्न, आफैंबाट निर्मित तथा आफैंबाट परिपोषित पापले दुर्बुद्धिले युक्त मानिसलाई यसरी हुँडल्छ पिरोल्छ कि जसरी ढुङ्गाबाट बनेको बज्रले ढुङ्गाको मणिलाई रगेट्छ, टुक्रा पार्छ ।

उय्य्ञ्जन्ति सतीमन्तो, न निकेते रकन्ति ते ।
हंसा व पल्ललं हित्वा, ओकमोकं जहन्ति ते ॥९१॥

अर्थात् **गुण प्रकटीकरण नियम**का कारण जागरुक, स्मृतिमान् मानिस प्रगतिको प्रयास गर्दछन् । उनीहरू घरमा रमाउँदैनन् । एकपछि अर्को घर त्याग्दै जान्छन् । जसरी हाँसहरूले तलाउ/पोखरी छोडेर जाने गर्दछन् ।

न वे कदरिया देवलोकं वजन्ति, बाला ह वे न-प्पसंसन्ति दानं ।
धीरो च दानं अनुमोदमानो, तेन्'एव सो होति सुखी परत्थ ॥१७७॥

अर्थात् **गुण प्रकटीकरण नियम**का कारण कञ्जुस, छुचो मान्छे देवलोक जाँदैनन्, मूर्खहरू निश्चय नै दानको प्रशंसा गर्दैनन्, धैर्यवान् पण्डितहरू दानलाई अनुमोदन गरेकै कारण परलोकमा सुखी हुन्छन् ।

धम्मपदका अन्य श्लोकहरूका साथै त्रिपिटक ग्रन्थहरूमा भगवान्ले गुण प्रकटीकरणको नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र साङ्केतिकरूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । निर्वाणाभिलाषी साधकहरू स्वअध्ययनद्वारा यस नियमप्रति थप स्पष्ट हुन सक्नुहुनेछ ।

५.४. संस्कार वा गुण आर्कषणको शाश्वत नियम

संस्कार वा गुण आर्कषणको नियम धम्मको त्यो शाश्वत नियम हो, जुन नियमको कारण सजातीय गुण भएका विषय वा व्यक्ति एक अर्काप्रति आकर्षित हुनपुग्छन् । बीज विस्तार नियमको कारण जब संस्कार शक्तिशाली बनी तपाईंको गुण बन्छ त्यस क्षणमा प्रकृतिको यस शाश्वत नियमको कारण तपाईं आफ्नो जस्तै सजातीय

Prof. Mohan Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गुण भएका विषय वा व्यक्तिप्रति स्वतः आकर्षित हुनुहुन्छ। साथै तपाईंको जस्तै सजातीय गुण भएका विषय वा व्यक्ति चुम्बकझैं खिचिएर तपाईंतर्फ स्वतः आउँछन्। धम्मको यस गुण आकर्षण नियमको कारण सघन सांसारिक गुण भएका व्यक्ति निःकृष्ट सांसारिक विषय र घोर सांसारिक व्यक्तिहरूतर्फ आकर्षित हुन्छ र आध्यात्मिक गुण भएका व्यक्ति आध्यात्मिक विषय र सन्तवृत्ति भएका व्यक्तितर्फ आकर्षित हुन पुग्छ। प्रकृतिको यही शाश्वत नियमको कारण तपाईं आफ्नो गुण विपरीत विषय वा व्यक्तिबाट स्वतः विमुख हुन पुग्नु हुन्छ वा टाढा जाने प्रयास गर्नुहुन्छ।

हेर्दा भगवान्द्वारा धम्मको यस शाश्वत नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष वा साङ्केतिकरूपमा धम्मपदमा उल्लेख गर्नुभएका व्याख्याका केही उदाहारण-

यो अप्पदुट्ठस्स नरस्स दुस्सति, सुद्धस्स पोसस्स अनङ्गणस्स।
तम् एव बालं पच्चेति पापं, सुखुमो रजो पटिवातं व खित्तो ॥१२५॥

अर्थात् जो मानिस दोषरहित, शुद्ध, निर्मल व्यक्तिसँग द्वेष गर्दछ उसका पाप **गुण आर्कषण नियम**का कारण त्यही अज्ञानीतिर फर्किन्छ जसरी हावाको विपरीत दिशातिर फ्याँकेको कसिङ्गर फ्याँक्नेतिरै फर्किन्छ।

यस्स छत्तिंसति सोता, मनापसवना भुसा।
वाहा वहन्ति दुद्दिट्ठिं, संकप्पा रागनिस्सिता ॥३३९॥

अर्थात् जसका ३६ प्रवाह रमणीय पदार्थतिर सोझिएर बग्छन् त्यस्ता मानिसलाई **गुण आर्कषण नियम**का कारण रागबाट निस्केका आसक्तिपूर्ण सङ्कल्पले उलँदो भेल बनेर तीव्र गतिमा बगाएर लैजान्छ।

अधूतवादी निरयं उपेति, यो वापि कत्वा न करोमि च'आह।
उभो पि ते पेच्च समा भवन्ति, निहीनकम्मा मनुजा परत्थ ॥३०६॥

अर्थात् **गुण आर्कषण नियम**का कारण असत्य बोल्ने मानिस नरकमा जान्छ वा आर्कीषित हुन्छ अनि कुनै काम गरेर जसले गरिनँ भनेर ढाँट्छ त्यस्तो मानिस पनि नरकमा जान्छ। निच कर्म गर्ने ती दुवै मान्छे समान हुन्छन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कासावकण्ठा बहवो, पापधम्मा असञ्ञता ।
पापा पापेहि कम्मेहि, निरयं ते उपपज्जरे ॥३०७॥

अर्थात् काँधमा काषाय (गेरुवा वस्त्र) भिरेर पनि धेरै मानिस पापी मानसिकता भएका र असंयमी हुन्छन् । ती पापी पनि संस्कार वा आफ्ना कुकर्म वा गुण **आर्कषण नियम**का कारण नरकमा जान्छन्, नरकतर्फ आकर्षित हुन्छन् ।

इंद पुरे चित्तमचारि चारिकं, येनिच्छकं यत्थकाम यथासुखं ।
तद् अज्ज' अहं निग्गहूस्सामि योनिसो, हत्थिप्पभिन्नंविय अंकुसग्गहो ॥३२६॥

अर्थात् **गुण आर्कषण नियम**का कारण यो मेरो भड्केको चित्त चाहना र कामनाले जताजता तान्छ र जहाँ सुखको अनुभूति हुन्छ त्यतैत्यतै विचरण गरिरह्यो । अब म यसलाई क्रमबद्ध ढङ्गले बिस्तारै त्यसरी आफ्नो वशमा ल्याउँनेछु जसरी कामोत्तेजित हात्तीलाई माहुतेले वशमा ल्याउँछ ।

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोया ।
मनसा चे पदुट्ठेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं दुक्खमन्वेति, चक्कं वा वहतो पदं ॥१॥

अर्थात् मन नै सबै प्रवृत्तिको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले दुःषित मनले केही कुरा बोल्छ वा कुकर्म गर्दछ भने त्यस्तालाई गुण **आकर्षण नियम**का कारण लडियाको पाङ्ग्रोले गाडा तान्ने गोरुको खुट्टालाई पछ्याएजस्तै दुःखले अनुसरण गरिरहन्छ ।

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया ।
मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा ।
ततो नं सुखमन्वेति, छाया व अनपायिनी ॥२॥

अर्थात् मन नै सबै प्रवृत्तिको अगुवा र प्रधान हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छन् । यदि कसैले स्वच्छ वा प्रशन्न मनले केही कुरा बोल्छ वा राम्रो काम गर्दछ भने त्यस्तालाई सजातीय **गुण आकर्षण नियम**का कारण छायाँले शरीरलाई पछ्याएजस्तै सुखले अनुसरण गर्दै साथ दिइरहन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यावजीवम्पि चे बालो, पण्डितं पयिरुपासति ।
न सो धम्मं विजानाति, दब्बी सूपरसं यथा ॥६४॥

अर्थात् आजीवन विद्वान्को सङ्गतमा रहे पनि **गुण आकर्षण नियम**का कारण मूर्खले धर्मको मर्म बुझ्न सक्दैन । जसरी भरिभराउ भाँडामा जति डुबिरहे पनि डाडुले दाल वा सूप रसको स्वाद थाहा पाउन सक्दैन । अर्थात् विजातीय गुण आकर्षित हुँदैन ।

मुहुत्तमपि चे विञ्ञू, पण्डितं पयिरुपासति ।
खिप्पं धम्मं विजानाति, जिव्हा सूपरसं यथा ॥६५॥

अर्थात् **गुण आकर्षण नियम**का कारणकुनै विज्ञ मानिस एक मुहुर्त मात्र पण्डितको सङ्गत वा सेवामा रह्यो भने उसले तुरुन्तै धर्मको मर्म बुझ्छ । जसरी जिब्रोले चाख्ने वित्तिकै दाल वा सूप रसको स्वाद थाहा पाउँछ ।

कुसो यथा दग्गहीतो, हत्थं एवानुकँतति ।
सामञ्ञं दुप्परामट्ठं, निरयाय् उपकड्ढति ॥३११॥

अर्थात् जसरी राम्रोसँग नसमाइएको कुशले हात काटिदिन्छ त्यसैगरी राम्ररी ग्रहण नगरिएको श्रावण्यले **गुण आकर्षण नियम**का कारण नरकतिर लैजान्छ ।

अलज्जिताये लज्जन्ति, लज्जिताये न लज्जरे ।
मिच्छाखिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१६॥

अर्थात् जुन कुरामा लजाउनु पर्दैन त्यसमा लज्जा मान्ने र जुन कुरामा लाज मान्नुपर्छ त्यसमा लाज नमान्ने, मिथ्या दृष्टिले भरिएका मानिसले **गुण आकर्षण नियम**का कारण दुर्गति प्राप्ति गर्दछ ।

अभये भयदस्सिनो, भये चाभयदस्सिनो ।
मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१७॥

अर्थात् जुन कुरामा डराउनु पर्दैन त्यसमा डर मान्ने र जुन कुरामा डर मान्नुपर्छ त्यसमा डर नमान्ने मिथ्या दृष्टिले भरिएका मानिसले **गुण आकर्षण नियम**का कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवज्जे वज्जमतिनो, वज्जे चावज्जदस्सिनो ।
मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१८॥

अर्थात् जुन कुरा दोषरहित छन् तिनमा दोष देख्ने बुद्धि भएका र जुन कुरामा दोष छन् तिनमा दोष भएको नदेख्ने मिथ्या दृष्टिले भरिएका मानिसले **गुण आकर्षण नियम**का कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछ ।

वज्जञ् च वज्जतो ञत्वा, अवज्जञ् च अवज्जतो ।
सम्मादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति सुग्गतिं ॥३१९॥

अर्थात् वर्जनीय कार्यलाई दोषजस्तै वर्जित र दोषरहित अवर्जनीय कार्यलाई निर्दोष र ग्रहणीय हुन् भन्ने जानेर सम्यक् दृष्टि ग्रहण गर्ने मानिसले **गुण आकर्षण नियम**का कारण सद्गति प्राप्त गर्दछ ।

धम्मपद र त्रिपिटकका ग्रन्थहरूमा भगवान्ले गुण आकर्षणको शाश्वत नियमबारे व्यापक उल्लेख गर्नुभएको छ । मोक्षका गम्भीर साधकहरूले यी ग्रन्थहरूका स्वअध्ययन गर्न सक्नुहुनेछ ।

५.५. प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम

प्रतित्यसमुत्पाद तपाईंको जीवनमा क्रियाशील धम्म वा प्रकृतिको एउटा यस्तो शक्तिशाली शाश्वत नियम हो, जुन नियमले तपाईंको जीवनसत्तामा रोपिएको एउटा कारण (बीज) को एकपल्ट मात्र फल (परिणाम) दिएर समाप्त हुँदैन । अपितु यस नियमले तत्क्षण त्यस फल (परिणाम) लाई बीज (कारण) मा परिवर्तन गरी कारण→परिणाम→कारण→परिणाम वा बीज→फल→बीज→फल रूप एक सृङ्खला वा चक्र उत्पन्न गर्दै तपाईंको जीवनमा अनेक परिणाम दिँदै जान्छ । प्रतित्यसमुत्पाद नियमलाई कारण र कार्यको नियम, कर्मफलको नियम, जस्तो बीज रोप्यो त्यस्तै फल प्राप्त हुने नियम पनि भनिन्छ ।

प्रतित्यसमुत्पाद नियमको व्याख्या अध्याय चारमा गरिएकाले यस नियमको पुनः व्याख्या यहाँ गरिएको छैन । तल भगवान्ले धम्मपदका विभिन्न श्लोकमा उल्लेख गर्नुभएको प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियम वा जस्तो बीज रोप्यो त्यहीअनुरूपको फल प्रदान गर्ने नियमका केही उदाहरण राखिएका छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुसो यथा दग्गहीतो, हत्थं एवानुकँतति ।
सामञ्ञं दुप्परामट्ठं, निरयाय् उपकड्खति ॥३१५॥

अर्थात् जसरी राम्रोसँग नसमाइएको कुशले हात काटिदिन्छ त्यसैगरी राम्ररी ग्रहण नगरिएको श्रामण्यले **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण नरकतिर लैजान्छ ।

अलज्जिताये लज्जन्ति, लज्जिताये न लज्जरे ।
मिच्छाखिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१६॥

अर्थात् जुन कुरामा लजाउनु पर्दैन त्यसमा लज्जा मान्ने र जुन कुरामा लाज मान्नुपर्छ त्यसमा लाज नमान्ने मिथ्या दृष्टिले भरिएका मानिसले बीजअनुरूप फल प्रदान गर्ने **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण दुर्गति प्राप्ति गर्दछन् ।

अभये भयदस्सिनो, भये चाभयदस्सिनो ।
मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१७॥

अर्थात् जुन कुरामा डराउनु पर्दैन त्यसमा डर मान्ने र जुन कुरामा डर मान्नुपर्छ त्यसमा डर नमान्ने मिथ्या दृष्टिले भरिएका मानिसले बीजअनुरूप फल प्रदान गर्ने **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछ ।

अवज्जे वज्जमतिनो, वज्जे चावज्जदस्सिनो ।
मिच्छादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति दुग्गतिं ॥३१८॥

अर्थात् जुन कुरा दोषरहित छन् तिनमा दोष देख्ने बुद्धि भएका र जुन कुरामा दोष छन् तिनमा दोष भएको नदेख्ने मिथ्या दृष्टिले भरिएका मानिसले बीजअनुरूप फल प्रदान गर्ने **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण दुर्गति प्राप्त गर्दछन् ।

वज्जञ् च वज्जतो ञत्वा, अवज्जञ् च अवज्जतो ।
सम्मादिट्ठिसमादाना, सत्ता गच्छन्ति सुग्गतिं ॥३१९॥

अर्थात् वर्जनीय कार्यलाई दोषजस्तै वर्जित र दोषरहित अवर्जनीय कार्यलाई निर्दोष र ग्रहणीय हुन् भन्ने जानेर सम्यक् दृष्टि ग्रहण गर्ने मानिसले बीजअनुरूप फल प्रदान गर्ने **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण सद्गति प्राप्त गर्दछ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मधु' वा मञ्ञति बालो, याव पापं न पच्चति ।

यदा च पच्चति पापं, अथ बालो दुक्खं निगच्छति ॥६९॥

अर्थात् पापकर्म परिपक्व भएर तिनको परिणाम नआउँदासम्म मूर्खले पाप कर्मलाई महजस्तै गुलियो ठान्छ । **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण पापको नतिजा आउन/देखिन थालेपछि त्यस्तो मूर्ख दुःखले सन्तप्त हुन्छ ।

पेमतो जायती सोको, प्रेमतो जायती भयं,

पेमतो विप्पमुत्तस्स, न'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१३॥

अर्थात् **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण माया/प्रेमबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, माया/प्रेमबाट भय उत्पन्न हुन्छ । जो माया/प्रेमबाट विमुक्त छन् तिनलाई कुनै शोक हुँदैन अनि कहाँको डर ?।

रतया जायती, रतीया जायती भयं ।

रतिया विप्पमुत्तस्स, न'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१४॥

अर्थात् **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण रति/आशक्तिबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, रति/आशक्तिबाट भय उत्पन्न हुन्छ । जो रति/आशक्तिबाट विमुक्त छन् तिनलाई कुनै शोक हुँदैन अनि कहाँको डर ?

कामतो जायती सोको, कामतो जायती भयं ।

कामतो विप्पमुत्तस्स, न'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१५॥

अर्थात् **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण काम-वासनाबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, काम-वासनाबाट भय उत्पन्न हुन्छ । जो काम-वासनाबाट विमुक्त छन् तिनलाई कुनै शोक हुँदैन अनि कहाँको डर ?

तण्हाय जायती सोको, तण्हाय जायती भयं ।

तण्हाय विप्पमुत्तस्स, न'अत्थि सोको कुतो भयं ॥२१६॥

अर्थात् **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण तिर्सनाबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, तिर्सनाबाट

CC-0. Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भय उत्पन्न हुन्छ। जो तिर्सनाबाट विमुक्त छन् तिनलाई गुण प्रकटीकरण नियमका कारण कुनै शोक हुँदैन अनि कहाँको डर ?

अयसा व मलं समुट्ठितं, तदुट्ठाय तम् एव खादति ।
एवं अतिधोनचारिनं, सककम्मानि नउन्ति दुग्गतिं ॥२४०॥

अर्थात् **प्रतित्यसमुत्पाद नियम**का कारण जसरी खियाले फलामबाट उब्जेर फलामलाई नै खाइदिन्छ त्यसैगरी सदाचार उल्लङ्घन गर्ने व्यक्तिलाई आफैँबाट भएका कर्मले आफैँलाई खाई दुर्गतिमा पुऱ्याउँछ।

५.६. संस्कार वा गुण उच्छेदको शाश्वत नियम

उच्छेदको अर्थ हो जरादेखि नै उखेलेर नष्ट गर्नु। संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम धम्म वा प्रकृतिको त्यस्तो शाश्वत नियम हो, जुन नियमका कारण तपाईंको चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहीत संस्कार (चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) नष्ट हुन पुग्दछ। जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, जब तपाईं जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहीत संस्कारका कारण प्रकट भइरहेका सुखद र दुखद संवेदनालाई भोग नगर्ने वा समभावी रहन चित्तलाई प्रशिक्षण दिनुहुन्छ। यस क्षणमा विपरीत विद्युतीय धारा परस्परमा मिल्दा तीव्र विपरीत प्रतिक्रिया भएझैँ चित्तका दुई विपरीत स्वभाव (संवेदनाप्रति रागद्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्ने स्वभाव र संवेदनाप्रति रागद्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया नगर्ने स्वभाव) बीच एक विपरीत प्रतिक्रिया हुन पुगी जन्म-जन्मान्तरदेखि तपाईंको चित्तमा जरा गाडेर बसेको संस्कार प्रकृतिको यही शाश्वत नियमका कारण 'नष्ट' हुन्छन्, 'भष्म' हुन्छन्। जरैदेखि 'उच्छेद' भएर नष्ट हुन्छन्।

यदि तपाईंको चित्तमा संस्कार वा गुण उच्छेदको शाश्वत नियम क्रियाशील नभएको भए वा यो नियमका कारण तपाईंको चित्तका संस्कार उखेलिएर नष्ट नहुने भएको भए तपाईंले जीवनमा निर्वाण प्राप्त गर्ने सम्भावना सधैँका लागि समाप्त हुन पुग्दछ। विपश्यना साधनामा प्रज्ञा क्षेत्र (मूलतः सम्यक दृष्टि) त्यस्तो साधना क्षेत्र हो, जहाँ प्रकृतिको संस्कार वा गुण उच्छेद नियम क्रियाशील हुने गर्दछ। मूलतः यही नियमको क्रियाशीलता कारण नै तपाईंमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रह र विस्तार भएका संस्कार पूर्णरूपमा नष्ट हुन पुग्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यना साधना बाहेकका अन्य निर्वाण साधना, जुन साधनामा ईश्वर वा गुरु प्रतिमा, प्रकाश, मन्त्र, श्वासप्रश्वाश आदिलाई साधनाको आधार बनाइन्छ ती निर्वाण साधनामा संवेदनाप्रति साधना नगरिने वा चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण नदिइने हुनाले यी साधनाविधिमा दुई विपरीत स्वभावबीच विपरीत प्रतिक्रिया उपस्थित हुँदैन, जसका कारण यी साधनाविधिमा प्रकृतिको यस शाश्वत नियम क्रियाशील हुनै सक्दैन। **मूलतः यही कारण विपश्यना बाहेकका संसारका सम्पूर्ण साधनाविधि निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छन्। मूलतः यही कारणले नै विपश्यना संसारको एक मात्र सत्य मोक्ष साधनाविधि बन्न पुगेको छ।**

प्रकृति वा धम्मको यही संस्कार वा गुण उच्छेद नियम क्रियाशील भएर चित्तमा छिपेका संस्कार नष्ट हुने अनुभूतिलाई व्याख्या गर्दै विश्व प्रसिद्ध विपश्यना गुरु गोयन्का भन्नुहुन्छ- 'जब सङ्ग्रहित संस्कार र शुद्ध सम चित्तबीचमा सम्पर्क हुन्छ त्यस क्षण विपरीत स्वभावबीच एक तीव्र विपरीत प्रतिक्रिया हुन्छ। त्यस क्षणमा एक तुफान उठ्छ, एक ज्वालामुखी फुट्छ। यही प्रतिक्रियाले गर्दा साधकमा शरीर तन्किएझैं, कामेझैं, टाउको दुखेझैं, कम्मर दुखेझैं, शरीरको जडपन नष्ट भएझैं, देहको स्थूलपन नष्ट भएझैं जस्ता अनेक अनुभूति स्पष्टरूपमा बोध हुन्छ।'

हेर्दाँ भगवान्द्वारा धम्मको संस्कार वा गुण उच्छेद नियमको व्याख्या गर्दै चित्तका संस्कार विपश्यना साधनाबाट नष्ट हुन्छन् भन्ने सत्यलाई व्याख्या गरिएका केही उदाहरण-

संस्कार वा गुण उच्छेद नियमका कारण वासना प्रहीण भएकाले, जराबाट उखेलिएर गएकाले, शिर काटिएको ताडजस्तै भएकाले, अभावको अवस्था प्राप्त भएकाले, भविष्यमा उत्पन्न नहुने भएकालेहे वत्स ! तथागत् मुक्त भए। (अग्गिवच्छसूत्त)

सो करोहि दीपम् अत्तनो, खिप्पं वायम पण्डितो भव।
निद्धन्तमलो अनङ्गणो, दिब्बं अरियभूमिम् एहिसि ॥२३६॥

अर्थात् आफ्नो आत्मरक्षाका लागि एक टापु बनाऊ वा मोक्षमार्गको पथप्रदर्शक बत्तीस्वरूप बनाऊ। द्रुत गतिमा अध्यास गरेर विद्वान् बन। **संस्कार वा गुण**

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उच्छेद नियमद्वारा सबै मल धोएर निष्पाप बनेका तिमी दिव्य आर्य भूमिमा पुग्नेछौ ।

गहकारक ! दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि ।
सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूटं विसङ्खितं
विसङ्खारगतं चित्तं, तण्हानं खयम् अज्झगा ॥१५४॥

अर्थात् हे गृह निर्माता ! संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्वारा तिमीलाई मैले खेदें, तिमी फेरि अर्को पटक घर बनाउँने छैनौ !, तिम्रा सबै दारपात भाँचिए, घरको धुरी भत्काइयो, ढलाइयो । चित्त संस्काररहित अवस्थामा पुग्यो, तृष्णा जति सबै नाश गरें ।

ये रागरत्तानुपतन्ति सोतं, सयंकतं मक्कटको व जालं ।
एतं पिछेत्वान वजन्ति धीरा, अनपेक्खिनो सब्बदुखं पहाय ॥३४७॥

अर्थात् जो रागरञ्जित छन् तिनीहरू आफैंले बनाएको स्रोतमा त्यसैगरी फस्छन् जसरी माकुरो आफ्नै जालमा अल्झिन्छ । कुनै अपेक्षा नराख्ने निस्पृह मानिस यस्ता बन्धनका स्रोतबाई संस्कार वा गुण उच्छेद नियमद्वारा छिन्नभिन्न गरी चुँडालेर कामभोगको सुखलाई छोडेर प्रव्रजित बन्छन् ।

यस्सासवा परिक्खीणा, आहारे च अनिस्सितो ।
सुञ्ञतो अनिमित्तो च, विमोक्खो यस्स गोचरो ।
आकासे व सकुन्तानं, पदं तस्स दुरुन्नयं ॥९३॥

अर्थात् जसको संस्कार वा गुण उच्छेद नियमका कारण आश्रव वा विकार पूरै नष्ट/विध्वस्त भएका छन् । जे भोजनमा अनाशक्त र असंलग्न छ । जसलाई शून्यता र स्वरूपरहित निर्वाण छल्न छ । उसको बाटो आकाशमा उड्ने चराहरूको जस्तै जान्न नसकिने (अज्ञेय) छ

यस्स च्'एतं समुच्छिन्नं, मूलघच्चं समूहतं ।
स वे दिवा रत्तिं वा, समाधिं अधिगच्छति ॥२५०॥

अर्थात् यस्ता विचार जसका नष्ट भएका छन् वा संस्कार वा बीज उच्छेद

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नियमका कारण जरैदेखि उखेलिएका छन् उसले दिनमा र रातमा पनि शान्ति प्राप्त गर्न सक्छ।

यस्स च'एतं समुच्छिन्नं, मूलघच्चं समूहतं।
स वन्तदोसो मेधावी, साधुरुपो ति वुच्चति ॥२६३॥

अर्थात् अनि जसका त्यस्ता खराब प्रवृत्ति छिन्नभिन्न, टुक्राटुक्रा भएर जरैदेखि पूर्णरूपमा उखेलिएर **संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम**का कारण नष्ट भएका छन्। त्यो दोषरहित मेधावीलाई नै साधुरूप भनिन्छ।

सब्बाभिभू सब्बविद्'हम् अस्मि, सब्बेसु धम्मेसु अनूपलित्तो।
सब्बञ्जहो तण्हक्खये विमुत्तो, सयं अभिञ्ञाय कं उद्दिसेय्यं ॥१५३॥

अर्थात् म सर्वविजयी हुँ, सर्वज्ञानी हुँ, सबै मानसिक प्रवृत्तिमा अलिप्त छु, सर्वत्यागी हुँ, **संस्कार वा गुण उच्छेद नियम**द्वारा तृष्णा नाश गरेर तिनबाट विमुक्त छु, यस्ता कुरा आफैंले छर्लङ्ग जाने-बुझेपछि म कसलाई गुरु मानूँ वा कसलाई यो कुरा बताऊँ!

अनुपुब्बेन मेधावी, थोकं थोकं खणे खणे।
कम्मारो रजतस्सेव, निद्धमे मलम् अत्तनो ॥२३९॥

अर्थात् कुनै स्वर्णकारले चाँदीको कसर निखारेर फलेझैं ज्ञानी पुरुषले क्रमिकरूपमा थोरैथोरै गरेर छिनछिनमा आफूभित्रको कसर **संस्कार वा बीज उच्छेद नियम**का सहयोगमा धोएर निखार्नुपर्छ।

सदा जागरमानानं अहोरत्तानुसिक्खिनं।
निब्बानं अधिमुत्तानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा ॥२६॥

अर्थात् सधैं जागरणशील रहने, दिनरात अध्ययन (सिकाइ) मा लागिरहने तथा निर्वाणलाई आफ्नो उद्देश्य बनाउनेका सबै आश्रव **संस्कार वा गुण उच्छेद नियम**का कारण अस्त (नष्ट) हुन्छन्।

ततो मला मलतरं, अविज्जा परमं मलं
एतं मलं पहत्वान, निम्मला होथ भिक्खवो ॥२४३॥

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् मलहरूमा सबैभन्दा अधिकतर मल अविद्या हो । भिक्षुहरूहो ! यस अविद्याको मललाई **संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्वारा** परित्याग गरी निखारेर निर्मल (मलरहित) बन ।

यस्स च्'एतं समुच्छिन्नं, मूलघच्चं समूहतं ।
स वे दिवा वा रत्तिं वा, समाधिं अधिगच्छति ॥२५०॥

अर्थात् जसका खराब विचार नष्ट भएका छन् अथवा **संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्वारा** जरैदेखि उखेलिएका छन् उसले दिनमा र रातमा पनि शान्ति प्राप्त गर्दछ ।

वनं छिन्दथ मा रुक्खं, वनतो जायती भयं ।
छेत्वा वनञ्च वनथञ्च, निब्बना होथ भिक्खवो ॥२८३॥

अर्थात् **संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्वारा** वासनारूपी वनलाई सखाप पार, वृक्षलाई होइन । वनबाट भय उत्पन्न हुन्छ । वन तथा कामनारूपी झाडी फाँडेर हे भिक्षु हो ! तिमीहरू वासनारूपी वनले रहित बन ।

याव हि वनथो न छिज्जति, अणुमत्तोपि नरस्स नारिसु ।
पाटिबद्धमनो व ताव सो, वच्छो खीरपकोव मातरि ॥२८४॥

अर्थात् जबसम्म पुरुषहरूमा स्त्रीप्रतिको कामनारूपी झाडी अणु बराबर अर्थात् थोरै मात्रामा रहे पनि त्यसलाई **संस्कार वा गुण उच्छेदको नियमद्वारा** काटेर नष्ट गरिन्न तबसम्म जसरी दूधमुखे बच्चाको लगाव आमामा निरन्तर रहन्छ त्यसैगरी पुरुष महिलाप्रति आसक्त हुन्छ ।

येसञ् च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति ।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिनो ।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा ॥२९३॥

अर्थात् जसको शारीरिक स्मृति निरन्तर स्थिर रहन्छ, जो मानिस गर्न नहुने कामको कहीँल्यै अनुसरण गर्दैन र गर्नुपर्ने काममा दृढ रहन्छ त्यस्ता सचेत एवं स्मृतिवान्का आश्रव **संस्कार वा गुण उच्छेद नियमका** कारण नष्ट भएर जान्छन् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तं वो वदामि भद्दं वो, यावन्त्'एत्थ समागता ।
तण्हाय मूलं खणथ, उसीरत्थो व बीरणं ।
मा वो नलं सोतो व, मारो भञ्जि पुनपुनं ॥३३७॥

अर्थात् यहाँ जेजति जुटेका छौ तिमीहरू सबैलाई मेरो शुभेच्छाको अभिवादन छ। तिमीहरूले तिर्सनाका जरालाई **संस्कार वा गुण उच्छेदको नियम**द्वारा यसरी खनखोतल गर कि जसरी 'उशीर' भन्ने घाँसको जरो खोज्नेले पहिले बिरण (ढड्डी, बन्सो) लाई पन्छाउँदै खोतल्छ। तिमीलाई मारले त्यसरी नष्ट नपारोस् जसरी पानीको उर्लँदो भेलले कमलको नाल (डाँठ) लाई छिन्नभिन्न पार्छ।

धम्मपद र त्रिपिटक ग्रन्थहरूमा पनि भगवानूले संस्कार वा गुण उच्छेदका नियमलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष र साङ्केतिकरूपमा व्याख्या गर्नुभएको छ । विपश्यनाका साधकहरू यी ग्रन्थका अध्ययन गरी प्रकृतिको यस शाश्वत नियमप्रति थप स्पष्ट हुन सक्नुहुनेछ।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : छ

चार आर्य सत्य

निर्वाणको एक हप्तासम्म भगवान्‌ले बोधिवृक्षमुनि बसेर निर्वाणको विपुल आनन्द लिइरहनुभयो । निर्वाणको परमानन्दको अनुभूतिले उहाँको मुखारविन्दबाट ओहो सुख ! ओहो सुख ! को शब्द उच्चारण भइरहेको थिए । भगवान्‌ले निर्वाणको यस्तो परम स्थितिमा आफ्नो 'दुःख' (दुःख सत्य) बाट 'निर्वाण' (निर्वाण सत्य) सम्मको यात्रालाई अवलोकन गर्नुभयो । निर्वाण साधना भन्नु यथार्थमा चित्तको संवेदनाप्रतिको भोग इच्छा वा तृष्णा (जुन दुःखको कारण थियो) लाई संवेदनाप्रति समभाव (जुन विपश्यना साधना हो) द्वारा नष्ट गर्दै समानान्तररूपमा दुःख नाश र निर्वाण प्राप्त गर्ने साधन थियो । निर्वाण साधना कुनै आत्मा, परमात्मा, दिव्यलोक, परमधाम आदि प्राप्तिको साधना यात्रा थिएन । यी आत्मा प्राप्ति, परमात्मा प्राप्ति आदिजस्ता नाम वा संज्ञाहरु निर्वाण क्षेत्रको परम अनुभूतिलाई दिइएका विभिन्न नाम वा संज्ञा थिए । निर्वाण साधना स्पष्टरूपमा मानिसको जीवनमा छिपेका चार सत्यसँग जोडिएको साधना थियो । **निर्वाण साधना दुःख सत्यबाट निर्वाण सत्यसम्मको यात्रा थियो** । जब भगवान्‌लाई निर्वाणपश्चात् संसारका प्रत्येक मानिसमा छिपेका यी चार सत्यको स्पष्ट बोध प्राप्त भयो तत्पश्चात् भगवान्‌ले संसारका मानिसहरूप्रति दृष्टि दिनुभयो । भगवान्‌ले प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोम चक्रमा फसिरहेका मानिसको जीवनप्रति दृष्टि दिनुभयो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुख सत्य

प्रकृतिका शाश्वत नियम क्रियाशील रहेको मानिसको जीवनमा प्रतिक्षण गुण (स्वभाव, संस्कार) प्रकट भइरहेको थियो । प्रत्येक मानिसमा गुणअनुरूप आन्तरिक मनमा विचार कर्म घटित भइरहेको थियो र बाह्यरूपमा वाणी कर्म, शारीरिक कर्म घटित भइरहेको थियो । मनमा घटित भइरहेको विचार कर्मसँगै मानिसमा विषयप्रतिका रागपूर्ण (सुखद) र द्वेषपूर्ण (दुःखद) संवेदना उत्पन्न भइरहेको थिए । चित्तको जन्म-जन्मान्तरदेखिको संवेदना भोग गर्ने स्वभावको कारण संसारका मानिस काय र चित्तमा उत्पन्न यी नै संवेदनालाई भोग गरी प्रतिक्षण दुःखी, खुसी भइरहेका थिए । तर खुसी पनि अनित्य भएकोले दुःखमै परिणत भएरहेको थियो । प्रकृतिको शाश्वत नियमहरूले उत्पन्न गरिरहेको यस अनुलोम चक्र वा दुःखचक्रका कारण संसारमा कोही पनि मानिस शान्त, सुखी, आनदन्दित थिएनन् । यही दुःखचक्रका कारण संसारका प्रत्येक मानिस दुःखी, निराश, अशान्त, व्यथित, व्याकुल थिए । दुःख नै संसारको सत्य थियो । दुःख नै संसारको प्रत्येक मानिसको जीवनको यथार्थ वा सत्य थियो । अर्थात् दुःख सत्य थियो ।

दुःख समुदय सत्य

यो सतत दुःख (अनुलोम चक्र वा दुःखचक्र) जुन संसारका मानिसले प्राप्त गरिरहेका थिए वा जुन सतत दुःख, अशान्ति, निराशा, भय, व्याकुलता आदि संसारका मानिसले प्राप्त गरिरहेका थिए । यो दुःखचक्रलाई संसारका मानिसले अकारण प्राप्त गरिरहेका थिएनन् । प्रकृतिका शाश्वत नियमका कारण यो संसार को प्रत्येक मानिसको चित्तमा सुखद संवेदनाप्रति राग र दुःखद संवेदनाप्रति द्वेषको संस्कार उत्पत्ति र विकास भएको थियो । जब विषय र इन्द्रियको मिलनका कारण मानिसमा रागपूर्ण (सुखद) र द्वेषपूर्ण (दुःखद) संवेदना उत्पन्न हुन्थे, चित्तको प्राकृतिक स्वभावका कारण त्यस क्षणमा चित्त ती संवेदनाप्रति समभावी हुन नसकी ती संवेदनालाई स्वत भोग गर्न थालिहाल्दथ्यो ।

चित्तको यही प्राकृतिक संस्कार (संवेदना भोग गर्ने तृष्णा वा स्वभाव) को कारण नै मानिसमा सतत दुःख (अनुलोम चक्र वा दुःखचक्र) उत्पन्न भइरहेको

CC-0. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

थियो । चित्तको प्राकृतिक संवेदना भोग गर्ने स्वभाव वा तृष्णा नै मानिसमा दुःख उत्पत्तिको कारण थियो । दुःख समुदय चित्तको समवेदना भोग गर्ने स्वभाव जुन (मानिसमा दुःख उत्पन्न गर्ने कारण) थियो, यो सत्य थियो । **स्मरणरहोस् विपश्यना साधना भन्नु नै यही चित्तको संवेदना भोग गर्ने प्राकृतिक स्वभाव नष्ट गर्नु हो** । विपश्यना साधनामा मानिसमा दुःख (दुःखचक्र) उत्पन्न गर्ने चित्तको यही स्वभाव नष्ट गर्न चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी बन्न प्रशिक्षण दिइन्छ ।

निरोध वा निर्वाण सत्य

भगवान्ले निर्वाणपश्चात् दुःख सम्पूर्णरूपमा अनुपस्थित, इन्द्रियातीत शाश्वत क्षेत्रका परम अनुभूतिले ओतप्रोत ओहो सुख ! ओहो सुख ! उच्चारित 'म' भाव नाश भई दर्शन मात्र शेष, जुन दिव्य जीवन स्थितिलाई प्रामाणिकरूपमै अनुभूति गरिरहनुभएको थियो । यो निर्वाण जीवन स्थिति सत्य थियो, भगवान् स्वयंले प्रामाणिकरूपमा बोध गरिरहनुभएको निर्वाण वा बुद्धत्व जीवन स्थिति सत्य थियो ।

निर्वाण वा बुद्धत्व कुनै मिथ्या, कल्पना, भ्रम, मनगढन्त कथा थिएन । यो दुःख पूर्ण रुपमा अनुपस्थित निर्वाण 'जीवन स्थिति' थियो, जुन संसारका प्रत्येक मानिसमा 'छिपेको सत्य' थियो । चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी बनाउन सकेको खण्डमा संसारका प्रत्येक मानिसले निर्वाण सत्यलाई साक्षात्कार गर्न सम्भव थियो । विपश्यना साधना भन्नु नै दुःख समुदय सत्यलाई नाश गरी निर्वाण सत्यको साक्षात्कार गर्नु थियो, निर्वाण जीवन स्थिति सत्य थियो ।

मार्ग सत्य

काय र चित्तमा उत्पन्न हुने सुखद र दुखद संवेदनाप्रति चित्तमा समभाव विकास गर्न आठ वटा साधना जोडेर भगवान्ले जुन आर्य अष्टाङ्गमार्ग (विपश्यना) साधनाको प्रतिपादन (विकास) गर्नु भएको थियो, यही आर्य अष्टाङ्ग साधना मार्ग सत्य निर्वाण मार्ग थियो । कुनै पनि साधकले विधिपूर्वक आर्य अष्टाङ्ग साधना मार्गअनुरूप साधना गरेको खण्डमा प्रकृतिका शाश्वत नियमका कारण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यो साधकले निर्वाण प्राप्त गर्ने निश्चित थियो । भगवान् आफैँले यही मार्गद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो । यो आर्य अष्टाङ्गमार्ग सत्य थियो, विपश्यना सत्य निर्वाण मार्ग थियो वा मार्ग सत्य थियो ।

भगवान्को संसारप्रति करुणामय दृष्टि

जब भगवान् मानिसमा छिपेका चार सत्य, प्रतित्यसमुत्पादको नियमले उत्पन्न गरिरहेको अनुलोम चक्र (दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र) र संवेदनाप्रति समभावी बन्न सके प्रतित्यसमुत्पाद नियमका कारण मानिसमा उत्पन्न हुने प्रतिलोम चक्र (धर्मचक्र, निर्वाण चक्र) प्रति पूर्णरूपमा स्पष्ट हुनुभयो तत्पश्चात् भगवान्ले करुणापूर्ण नजरले दुःखमा डुबिरहेका संसारका मानिसलाई हेर्नुभयो । काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई चित्तले 'स्वतः' भोग गरेका कारण नै संसारका प्रत्येक मानिसले प्रतिक्षण दुःखचक्र प्राप्त गरिरहेका थिए वा दुःखमा डुबिरहेका थिए । भगवान्को मनमा मानिसको यस दुःखलाई पूर्णरूपमा नाश गरी निर्वाण सुख प्रदान गर्ने सत्य मोक्ष साधनाविधि (विपश्यना) लाई संसारका मानिसलाई बाँड्ने गहन इच्छा उत्पन्न भइरहेको थियो तर प्रकृतिका शाश्वत नियम (मूलतः प्रतित्यसमुत्पाद) मा आधारित विपश्यना साधनाविधिको मुख्य समस्या के थियो भने यो साधना अत्यन्त सूक्ष्म, गहन, रहश्यमय र स्वयंको जीवनमा उर्तान अत्यन्त कठिन साधना थियो । इन्द्रिय सुख वा काम सुखमा डुबिरहेका संसारका साधारण मानिसले यो सूक्ष्म र गहन साधनालाई जीवनमा उतारेर निर्वाण प्राप्त गर्न असम्भव प्रायः थियो ।

ती दिनमा भगवान्लाई लागिरहन्थ्यो कि "मैले एक गम्भीर, दूरदर्शी, दुर्ज्ञेय, शान्त, उत्तम तर्कबाट अप्राप्य, निपुण पण्डितद्वारा मात्र जान्न योग्य धर्मलाई प्राप्त गरेको छु । संसारका मानिस, जुन काम तृष्णामा रमण गर्ने स्वभावका छन् । कामभोगमा रत (लागेका) छन् । पूर्णतः सांसारिक वृत्तिका छन् । काम भोगमा रमण गर्ने यी मानिसले यस्तो सूक्ष्म कार्य-कारण-कार्यरूपी प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियमलाई सजिलैसँग बुझ्न सक्ने छैनन् । सम्पूर्ण संस्कारको शमन (विनाश), सम्पूर्ण तृष्णाको परित्याग, साधनाद्वारा चित्तको तृष्णा क्षय, वितराग, वितद्वेष, वितमोह र निर्वाण प्राप्ति अत्यन्त कठिन प्रकृतिको साधना छ । यस्तो कठिन प्रकृतिको साधनालाई सिद्ध गर्न दीर्घकालीन परिश्रम, जागरुकता र

Prof. Mohan Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रज्ञाभावको आवश्यकता पर्छ। यदि मैले यस सत्य धर्म (विपश्यना) को उपदेश यी मानिसलाई दिएँ र यदि यी मानिसले यस धर्मलाई बुझ्न सकेनन् भने मेरो लागि यो अत्यन्त पीडाजनक कार्य हुनेछ। योभन्दा त राम्रो यही हुनेछ कि आफैँ निर्वाणको आनन्दमा डुबिरहुँ।''

भगवान्‌ले पहिल्याउनु भएको यो प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्यमा आधारित निर्वाण साधनाविधिलाई बुझ्न, ग्रहण गर्न र साधनामा उर्तान संसारका अनेक तृष्णा वा इन्द्रिय भोगमा अल्झिएका मानिसका लागि मात्र नभई पारिव्राजकको जीवन ग्रहण गरी निर्वाण प्राप्तिका लागि साधनारत असङ्ख्य साधक, जो वर्षौँदेखि आत्माप्राप्ति, परमात्माप्राप्ति, दिव्यलोकप्राप्ति, गुरुकृपा, ईश्वरकृपा, तारक ब्रह्मा आदि धारणामा फसिरहेका थिए, उनीहरूका लागि पनि सहज थिएन।

बुद्ध साहित्यहरूमा भनिएको छ कि यसरी भगवान् द्वन्द्वपूर्ण मनस्थितिबाट गुज्रिरहनुभएको समयमा ब्रह्मलोकबाट समापति ब्रह्मा स्वयं उपस्थित भएर भगवान्‌सँग प्रार्थना गर्दै भन्नु भएको थियो कि 'हे भगवान्! यो सत्य धर्म (विपश्यना) को उपदेश दिनुहोस्। किनकि यो संसारमा चित्तमा अल्पमल (संस्कार) भएका मानिस पनि छन्, तीक्ष्ण बुद्धि भएका साधक पनि छन्, विद्या ग्रहण गर्न सक्षम विद्वान् पनि छन्। मोक्ष साधनामा वर्षौँदेखि प्रयासरत उच्चस्तरका साधक पनि छन्। सत्य धर्म (विपश्यना) लाई नसुनेमा यी साधक नष्ट हुनेछन्। कोही साधक त यस्ता पनि छन् कि जसको अन्धकार (अविद्या) को पर्दा निकै पातलो छ। तिनीहरूले यस सत्य धर्म (विपश्यना) लाई तुरुन्तै बुझ्नेछन् वा ग्रहण गर्नेछन्।' भगवान् आफैँ पनि साधनाको लामो सङ्घर्षपूर्ण मार्गबाट निर्वाणको स्थितिसम्म आइपुग्नुभएको थियो। उहाँ स्वयंले पनि तीक्ष्ण, जागरुक, उच्चस्तरका साधकलाई भेट्नुभएको थियो। गुरु कालम, उद्धक रामपुत्त आदि यही श्रेणीका साधक हुनुहुन्थ्यो।

भगवान्‌लाई संसारमा असङ्ख्य सत्य साधक पनि छन्, ती साधक सत्य साधना मार्ग प्राप्त गर्न असमर्थ रहेका कारण नै स्वयंमा छिपेका चार सत्यमाथि साधना गर्न छोडेर निर्वाणप्राप्तिका नाममा अनेक बाह्य कर्मकाण्डीय साधनामा फसिरहेका छन् भन्ने तथ्यको स्पष्ट बोध थियो। भगवान्‌ले आफ्नै साधनाको सङ्घर्षकालमा असङ्ख्य सत्य मोक्ष अभिलाषी साधकलाई भेट्नुभएको थियो। भगवान्‌ले सत्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu University

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्वाण मार्ग प्रर्दशन नगरेको खण्डमा यी सत्य मोक्ष अभिलाषी साधकको जीवन मिथ्या साधना मार्गमा बर्बाद हुने निश्चित थियो ।

त्यसैले भगवान्लाई निर्वाण प्यासी साधकहरूलाई निर्वाण साधनाको सत्य मार्ग प्रदर्शित गर्नुपर्ने आवश्यकता बोध भइरहेको थियो । निर्वाणका साधकलाई स्वयंमा छिपेका चार सत्यमाथि प्रकाश पार्नुपर्ने आवश्यकता बोध भइरहेको थियो । निर्वाण साधना भन्नु कुनै बाह्य आत्मा, परमात्मा आदिका प्राप्ति नभई स्वयंको जीवनको दुःख सत्यबाट निर्वाण सत्यसम्मको साधना यात्रा थियो । यस साधना यात्रामा 'दुःख समुदय सत्य' लाई 'मार्ग सत्य'द्वारा नष्ट गरी दुःख नाश र निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने सत्यको बोध साधकहरुलाई गराउनुपर्ने आवश्यकता बोध भइरहेको थियो । यही कारण भगवान्ले पञ्च भिक्षुमार्फत् संसारका सम्पूर्ण मोक्षाभिलाषी साधकलाई प्रदान गर्नुभएको प्रथम धर्म देशना धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्तमा सर्वप्रथम यिनै चार सत्यमाथि प्रकाश पार्नुभएको छ । स्मरणरहोस् विपश्यना साधनामा तपाईं आफैंमा छिपेका चार सत्यमाथि नै साधना गर्नुहुन्छ । यस अर्थमा चार सत्यलाई तपाईं विपश्यना साधनाको सैद्धान्तिक पथ प्रदर्शनको रूपमा पनि बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

भगवान् बुद्धले प्रथम धर्म देशना धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्त, महासतिपट्ठान सुत्त र त्रिपिटकमा सङ्ग्रहित अन्य सुत्तहरूमा पनि चार आर्य सत्यको गहन व्याख्या गर्नुभएको छ । यस अध्याय वा पुस्तकमा भगवान्ले धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्तमा प्रदान गर्नुभएको चार आर्य सत्यमाथिको व्याख्यालाई थप प्रकाश पार्दै चार सत्यमाथि कसरी विपश्यना साधना गरिन्छ ? भन्ने तथ्य माथि पनि प्रकाश पारिएको छ ।

६.१. दुःख आर्य सत्य

"इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं- जरापि दुक्खा, जातिपि दुक्खा, ब्याधिपि दुक्खो, मरणम्पि दुक्खं, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं- संखित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।

अर्थात् हे भिक्षुहरू ! के हो ? दुःख आर्य सत्य ? जन्म पनि दुःख हो । वृद्धावस्था पनि दुःख हो । रोग पनि दुःख हो । मृत्यु पनि दुःख हो । अप्रियसँगको संयोग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि दुःख हो । प्रियसँगको विछोड पनि दुःख हो । इच्छित वस्तु प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो । संक्षेपमा पाँच उपादान स्कन्ध (रूप, विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार) नै दुःख हुन् ।

दुःख संसारको सत्य हो, दुःख संसारका प्रत्येक मानिसको जीवनको सत्य हो । प्रकृतिका शाश्वत नियम क्रियाशील यस संसारका प्रत्येक मानिसले मनमा प्रतिक्षण दुःख (दुःखद संवेदना) उत्पन्न गरिरहेका छन्। जब तपाईं कुनै कारणवश दुःखी हुनुहुन्छ अथवा जब तपाईंको मनमा दुःखका अनुभूति (संवेदना) उत्पन्न हुन्छ, तपाईं चित्तको पूर्व संस्कारहरूका कारण ती संवेदनालाई भोग्नुहुन्छ । संवेदनाहरूलाई भोग गरेकै कारण तपाईं दुःखी, निराश, व्याकुल हुनुहुन्छ । जब तपाईं संवेदनालाई भोग्नुहुन्छ त्यो क्षणमा जेजस्तो संस्कारबीज प्राप्त भएको छ त्यो संस्कारबीजलाई सङ्ग्रह, विस्तार र बीजअनुरूप फल दिने धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारणले गर्दा तपाईंको संस्कार झ्नझ्न् विस्तार हुन पुग्छ । फलतः तपाईं झ्न्झ्न् दुःखी हुन पुग्नुहुन्छ, झ्न्झ्न् संस्कारयुक्त हुन पुग्छ र दुःखको चक्रमा फसिरहनुहुन्छ ।

जब दुःख (दुःखद संवेदना) को चर्चा गरिन्छ, सुख (सुखद संवेदना) को पनि प्रसङ्ग उठ्छ । सुखद संवेदना झट्ट हेर्दा दुःख झैं प्रतीत हुँदैनन्, सुखद नै लाग्छन् तर ती सुखद संवेदना वा सुखद अनुभूति पनि क्षणिक वा अनित्य स्वभावका भएकाले अन्ततः विलाएरै जान्छन् । प्रियसँगको विछोड पनि दुःखमा परिणत भए जस्तै सुख (सुखद संवेदना) पनि अन्ततः दुःखमै परिणत हुन्छ । अनि त्यस क्षणमा मानिस दुःखी हुने (संवेदनाहरू भोग गर्ने) हुनाले सुखद संवेदनाहरूले पनि संस्कारै उत्पन्न गर्दछन् र अन्ततः दुःखमै परिणत हुन पुग्छन् ।

साथै दुःखद संवेदनाका भोगले चित्तमा संस्कार उत्पन्न गरेजस्तै सुखद संवेदनाको भोगले पनि चित्तमा संस्कारै उत्पन्न गर्दछ । तपाईं जतिजति सुखद संवेदना भोग्न थाल्नुहुन्छ उतिउति तपाईंमा यी संवेदनाप्रतिको भोगतृष्णा विस्तार हुन पुग्छ । फलतः तपाईं प्रतिक्षण यिनै सुखद संवेदना प्राप्त गर्ने प्रयास गरिरहनुहुन्छ, वा सुखद संवेदना उत्पन्न गर्ने विषय प्राप्त गर्ने प्रयास गरिरहनुहुन्छ, कर्म भोग कर्म गर्ने प्रयास गरिरहनुहुन्छ, यो क्षणमा पनि धम्मको नियमानुसार संस्कारै बनिरहन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःख (दुःखद संवेदना) माथिको साधनामा एक महत्वपूर्ण पक्ष के छ भने जब तपाईंको मनमा दुःखद संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, तपाईं धेरै हदसम्म यी संवेदनाप्रति समभावी बन्न सफल हुनुहुन्छ तर जब तपाईंको मनमा सुखद संवेदना उत्पन्न हुन्छन् वा जब साधना गहिरिँदै जाँदा तपाईंमा भङ्ग (शरीरको स्थूलपना समाप्त भएर मधुर सूक्ष्म तरङ्ग उदय र व्ययको बोध रहने स्थिति), प्रिति प्रमोद (मनमा उत्पन्न हुने आनन्दका लहर), प्रश्रब्धि (कायको शान्तपना, आनन्दपना), अष्टकलाप (पृथिवी, अग्नि, वायु, जल चार भूतबाट उत्पन्न हुने सुखद तरङ्ग) आदि अवस्था प्राप्त हुन थाल्छ । यी अवस्थामा उत्पन्न हुने संवेदना सुखद प्रकृतिका हुने हुनाले यी सुखद सूक्ष्म संवेदनाप्रति समभावी बन्न तपाईंलाई कठिन हुन्छ । यी अवस्थामा मनलाई सूक्ष्म सुखद संवेदनाका उदय र व्ययरूपी सतत धारा वा अनित्य स्वभावलाई अनुभूति गर्न वा समात्न निकै कठिन हुन जान्छ । यस्तो अवस्थामा कैँयौँ साधक यिनै सुखद अनुभूतिलाई निर्वाणको अनुभूति मानेर भोग गर्न थाल्छन् । फलतः साधकको मनमा सुखद संवेदनाप्रति राग उत्पन्न हुन पुग्छ र त्यस स्थितिमा साधक साधनाको मूल मर्म समभावको स्थितिबाट च्यूत हुन पुग्छ ।

माथिको श्लोकको अन्त्यमा भगवान्ले दुःख आर्य सत्यको महत्वपूर्ण पक्षमा प्रकाश पार्दै भन्नुभएको छ कि मूलतः पाँच स्कन्ध (देह र चित्तका चार स्कन्ध, विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कारहरू) प्रतिको आशक्ति नै मुख्य दुःख हो । यहाँ प्रश्न उठ्छ कि आखिर किन पाँच स्कन्धप्रतिको आशक्ति नै मुख्य दुःख हो ? पाँच स्कन्धप्रतिको आशक्तिबाट म र मेरो रूपको मूल अविद्या भाव उत्पन्न हुन पुग्छ । यही अविद्याका कारण मानिसले आफूलाई देह मानेर संवेदनाहरू भोग गर्दछ । यसै कारणले पाँच स्कन्धप्रतिको आशक्तिलाई दुःख मानिएको हो । जबसम्म अविद्या रहिरहन्छ तबसम्म तपाईं 'म' र 'मेरो' को परिधिबाट बाहिर निस्कन सक्नुहुन्न । तपाईं पाँच स्कन्धको क्षेत्रमै सीमित रहनुहुन्छ, सुखद-दुःखद अनुभूतिको क्षेत्रमै रहनुहुन्छ, बन्धन र विकारकै क्षेत्रमा रहनुहुन्छ । यसैले पञ्चस्कन्धप्रतिको आशक्ति दुःख हुन पुग्छ ।

दुःख सत्यमाथि कसरी विपश्यना साधना गरिन्छ ?

तपाईंको मनमा उत्पन्न हुने दुख (पिर, निराशा, भय, व्याकुलता आदि) वा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुख (हर्ष, उल्लास, खुसी आदि) क्षणभङ्गुर संवेदना हुन् । जब तपाईं दुःख सत्यमाथि विपश्यना साधना गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं दुःख (दुःखद सुखद संवेदना) को गुण, धर्म, स्वभावप्रति जागरुक र साक्षीभावी बन्नुहुन्छ । जब तपाईं दुःखद सुखद संवेदनाप्रति जागरुक र प्रज्ञावान् बन्नुहुन्छ (स्मरणरहोस् संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी प्रज्ञापूर्ण स्थिति नै आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना हो । यही नै विपश्यना हो) साधनाको यस क्षणमा धम्मका नियमहरूले यही समभाव बीजलाई विस्तार गरिदिँदा तपाईंको चित्तमा नयाँ संस्कार नबन्ने मात्र नभई जन्म-जन्मान्तरका संस्कार पनि क्रमशः नष्ट हुँदै जान्छन् । जब संस्कारहरू नष्ट हुन थाल्छन् त्यस स्थितिमा तपाईं निर्वाणको क्षेत्रतर्फ प्रवेश गर्नुहुन्छ । अन्ततः साधनाको सिद्धावस्थामा निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ । यसरी दुःखको साधना (दुःखद सुखद संवेदनाको समभाव र प्रज्ञापूर्ण अवलोकन) बाट तपाईं निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ । जब तपाईं दुःख सत्यमाथि साधना गरी निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा दुःख सत्य दुःख आर्य सत्यमा परिणत हुन्छ ।

६.२. दुःख समुदय आर्य सत्य

"इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं- यायं तण्हा पोनोब्भविका नन्दिरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी, सेय्यथिदं कामतण्हा, भवतण्हा, विभवतण्हा ।"

अर्थात् भिक्षुहरू ! नन्दीरागसँग जोडिएको, जुनसुकै विषयको अभिनन्दन गर्ने, पटकपटक उत्पन्न हुने जुन तृष्णा छ (जस्तै कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णा आदि) त्यही नै दुःख समुदय आर्य सत्य हो ।

दोस्रो आर्य सत्य हो- दुःख समुदय वा दुःख उत्पत्तिका कारण रूप तृष्णा । यहाँ के प्रश्न उठ्छ भने यो तृष्णा भनेको के हो ? जन्म-जन्मान्तरदेखि प्रकृतिको शाश्वत नियम क्रियाशीलताका कारण तपाईंको चित्तमा एउटा यस्तो प्राकृतिक स्वभाव विकास भएको छ कि जुन स्वभावका कारण तपाईंको चित्तले काय र चित्तमा प्रतिक्षण उत्पन्न हुने सुखद र दुःखद संवेदनालाई स्वत भोग गर्न थालिहाल्छ । चित्तको यो संवेदना भोग गर्ने तृष्णा वा स्वभाव नै दुःख समुदय सत्य हो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तको यो संवेदना भोग गर्ने स्वभावका कारण नै तपाईंमा दुःखको समुदय उत्पत्ति भइरहेको छ।

मानिसको जीवनमा तीन प्रकारका तृष्णा छन् । कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा।

कामतृष्णा :- कामवासनासहित छ इन्द्रिय (नाक, कान, आँखा, जिब्रो, छाला र मन) सँग जोडिएका विषयबाट उत्पन्न हुने सुखद संवेदना भोग गर्ने चित्तको तृष्णा वा स्वभाव कामतृष्णा हो। कामतृष्णा अनन्त छन्, असङ्ख्य छन्। ६ इन्द्रियसँग जोडिएका यी असङ्ख्य इच्छा, कामना, तृष्णा तपाईंको चित्तमा प्रतिपल उत्पन्न भएर तपाईंलाई व्याकुल बनाइरहेका हुन्छन्। चित्तका यिनै अनेक रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण तृष्णाका कारण तपाईं जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त दौडिरहनुहुन्छ, दुःख पाइरहनुहुन्छ। यसरी यही कामतृष्णा नै दुःखको कारण बन्छ।

भवतृष्णा :- 'म' प्रतिको तृष्णा भवतृष्णा हो। 'म' सधैँ जुनसुकै अवस्थामा पनि बाँचिरहूँ भन्ने तृष्णा नै भवतृष्णा हो। यस तृष्णामा साधकले बाह्यरूपमा भन्दछ कि यस संसारमा दुःख छ र यसबाट छुटकारा पाउनुपर्छ तर उसले मनमा भने 'म' कुनै न कुनैरूपमा रहनुपर्छ भन्ने तृष्णा राख्छ। मृत्युपश्चात् पनि चाहे त्यो स्वर्गलोक, ब्रह्मलोक, निर्वाण जेजस्तो स्थिति भए पनि 'म' आत्मा वा अन्य कुनै न कुनैरूपमा रहनैपर्छ भन्ने तृष्णा मनमा राखिरहन्छ। उसले 'म' नष्ट भएको कल्पनै गर्न सक्दैन। यही तृष्णा नै भवतृष्णा हो। यो 'म' प्रतिको एक गहन आशक्ति हो। जबसम्म 'म' प्रति आशक्ति रहन्छ तबसम्म साधकमा कर्ताभाव, भोक्ताभाव नष्ट हुँदैन, 'म' रूपी मूल अविद्या नष्ट हुँदैन। जबसम्म 'म' रूपी तृष्णा नष्ट हुँदैन तबसम्म संवेदनाका भोग चलिरहन्छ। यस्तो स्थितिमा साधकले अनात्मबोधको स्थिति प्राप्त गर्न सक्दैन। फलतः दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र प्राप्त भइरहन्छ।

विभवतृष्णा :- एउटा अति छ भवतृष्णा वा जुनसुकै स्थितिमा 'म' बाँच्नुपर्‍यो, म रहनुपर्‍यो भन्ने तृष्णा। दोस्रो अति छ विभवतृष्णा, जुन तृष्णामा साधकको मलाई मुक्त हुनुछ, मलाई यस भवचक्रबाट छुट्नुछ जस्ता भाव मनमा रहन्छ। यो विभवतृष्णामा 'म' भावलाई प्रत्यक्षरूपमा बचाउन नखोजिएको जस्तो देखिए

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि यो विभवतृष्णाको केन्द्रमा पनि 'म' नै छ। यो अदृष्य छ तर म मुक्त हुन चाहन्छु भन्ने तृष्णामा 'म' उपस्थित छ। जबसम्म 'म' उपस्थित छ तबसम्म साधकमा मूल अज्ञान वा मूल अविद्या उपस्थित रहन्छ। जबसम्म अज्ञान उपस्थित रहन्छ तबसम्म मनमा उठेका संवेदनाप्रति भोक्ताभाव उपस्थित रहन्छ। यसरी 'म' बाँचिरहेको स्थितिमा अनात्म बोधको अवस्था प्राप्त हुँदैन, निर्वाण स्थिति प्राप्त हुँदैन।

दुख समुदय सत्यमा कसरी विपश्यना साधना गरिन्छ ?

काय र चित्तमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्ने चित्तको प्राकृतिक स्वभाव नै दुःख समुदय सत्य हो भनेर माथि व्याख्या गरिसकिएको छ। दुःख समुदय सत्यमाथि गरिने साधनामा चित्तको यो संवेदना भोग गर्ने प्राकृतिक स्वभावलाई नष्ट गर्न चित्तलाई संवेदना भोग नगर्न वा चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिइन्छ। चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी बन्ने प्रशिक्षण विपश्यना साधनाद्वारा नै दिइन्छ। जब तपाईं समभावी विपश्यना साधना गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा प्रकृतिका शाश्वत नियमका कारण तपाईंमा निर्वाणको चक्र उत्पन्न हुन पुगी तपाईंको म भाव (भवतृष्णा, विभव तृष्णा) को नाश हुँदै तपाईंले निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ। यसरी दुःख समुदय सत्यमाथि साधना गरी चित्तको कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णा नाश गर्दै निर्वाण प्राप्त गरिन्छ।

६.३. दुःख निरोध आर्य सत्य

"इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं- यो तस्सायेव तण्हाय असेसविरागनिरोधो चागो पटिनिस्सग्गो मुत्ति अनालयो।"

अर्थात् भिक्षुहरू! यो हो दुःख निरोध आर्य सत्य, जुन तृष्णाको सर्वथा विराग-निरोध, त्याग, प्रतिनिसर्ग, मुक्ति, अनालयको अवस्था छ।

वर्तमान समयमा निरोधको अर्थ रोक्नु, दबाउनु आदि रहेको छ, तर भगवान्को समयमा निरोधको अर्थ हुन्थ्यो जरादेखि नै उखेलेर फाल्नु। त्यसैले दुःख निरोध त्यो अवस्था हो, जहाँ दुःख (दुःखचक्र) सधैंका लागि समाप्त भएको हुन्छ। यस अवस्थामा दुःखका जरा वा चित्तको संस्कार विपश्यना साधनाका कारण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उच्छेद भएर नष्ट हुन्छन् । चित्तको संस्कारका यी जरा यसरी नष्ट हुन्छन् कि यी जराहरू पुनः पलाउने सम्भावनै रहँदैन । यस अवस्थामा विषयप्रति मनमा जुन तृष्णा उपस्थित हुन्छन् ती सम्पूर्ण विषयका तृष्णा समाप्त हुन्छन् र जीवनको जुन निर्वाण अवस्था छ त्यो प्राप्त हुन्छ । यस अवस्थामा विषय र इन्द्रियको मिलनबाट मनमा सुखद वा दुखद जुनसुकै संवेदना उत्पन्न भए पनि पूर्ण समभावी बनिसकेको चित्त वा मनले ती संवेदनालाई भोग गर्दैन, जसले गर्दा निर्वाण प्राप्त पुरुष साधारण मानिस जस्तै सुखद संवेदना प्राप्त हुँदा खुसी र दुःखद संवेदना प्राप्त हुँदा दुःखी हुने गर्दैनन् । अर्थात् मनका संवेदनाले निर्वाण प्राप्त पुरुषलाई विचलित गर्न सक्दैन । मोक्ष पुरुषको चित्त जुनसुकै स्थितिमा पनि पूर्ण समभावको अवस्थामा रहन्छ ।

दुख निरोध आर्य सत्यमा कसरी विपश्यना साधना गरिन्छ ?

जब तपाईं दुःख निरोध आर्य सत्यमा साधना गर्नुहुन्छ अथवा जब तपाईं दुःख निरोध (निर्वाण अवस्था) प्राप्त गर्ने प्रयास (साधना) गर्नुहुन्छ यो साधना पनि देह र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न हुने सुखद र दुखद संवेदनामै गर्नुहुन्छ । जब तपाईंको काय र चित्तमा संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, जब उत्पन्न संवेदनाप्रति तपाईंको चित्तमा रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण तृष्णा जाग्छ तपाईं त्यस क्षणमा यी संवेदनाप्रति स्मृतिवान् बन्नुहुन्छ, प्रज्ञावान् बन्नुहुन्छ वा सम्यक दृष्टिले यी संवेदनाका अनित्य गुण, स्वभाव र धर्मलाई अवलोकन गरिरहनुहुन्छ । यही नै विपश्यना साधना हो । यसरी दुःख निरोध सत्यमाथि साधना गरिन्छ ।

६.४. दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा वा मार्ग आर्य सत्य

"इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं- अयमेव अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो, सेय्यथिदं- सम्मादिट्ठि सम्मासत्तप्पो सम्मावाचा सम्माकम्मन्तो सम्माआजीवो सम्मावायामो सम्मासति सम्मासमाधि ।"

अर्थात् भिक्षुहरू ! यो हो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा (दुःख निरोधतर्फ जाने मार्ग) आर्य सत्य, यही हो आर्य अष्टाङ्गमार्ग, सम्यक दर्शन, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि ।

CC-0. Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य वा आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका आठ साधना अङ्ग र ती अङ्गमाथि गरिने सम्यक वा समभावी साधनाको विस्तृत व्याख्या अर्को अध्यायमा गरिएकाले यहाँ व्याख्या गरिएको छैन।

६.५. चार आर्य सत्य सम्बन्धी भ्रम

जब भगवान्‌ले चार सत्यको व्याख्या गर्नुभयो भगवान्‌को व्याख्याको मुख्य उद्देश्य निर्वाण अभिलाषी साधकहरुलाई निर्वाण साधनाको सत्य साधना मार्ग प्रर्दशन गर्नु थियो। संसारका मानिसलाई आफ्नै जीवनमा छिपेका चार सत्यसँग परिचित गराउँदै कसरी आफैँमा छिपेका यी चार सत्यमाथि साधना गरेर निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ ? वा कसरी स्वयंमा छिपेका यी सत्यमाथि साधना गरी एक अनार्य (चित्तमा छिपेका संस्कार युक्त मानिस) आर्य (चित्तमा विकाररहित सन्त वा निर्वाण पुरुष) मा रुपान्तरित हुन्छ भन्ने सत्यमाथि प्रकाश पार्नु थियो। स्मरणरहोस् जब तपाईं स्वयंमा छिपेका चार सत्यमाथि साधना गरी अनार्य (सांसारिक संस्कारयुक्त मानिस) बाट आर्य (सन्त वा निर्वाण प्राप्त शुद्ध चित्त पुरुष) बन्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा यी चार सत्य नै चार आर्य सत्यमा परिणत हुन्छन्। चार सत्य र चार आर्य सत्य बिचको पृथकता यहि हो।

चार आर्य सत्य व्याख्यामा भगवान्‌ले मार्ग सत्य (आर्य अष्टाङ्गमार्ग वा विपश्यना) साधनाद्वारा समुदय सत्य (दुःख उत्पत्तिका कारणरूप चित्तको संवेदना भोग गर्ने प्राकृतिक स्वभाव वा तृष्णा) लाई नष्ट गरेको खण्डमा समानान्तररूपमा दुःख (दुःख सत्य वा दुःख चक्र) लाई नाश गर्दै निर्वाण (निरोध वा निर्वाण) सत्य प्राप्ति गर्न सम्भव छ भन्ने तथ्यमाथि प्रकाश पार्नुभएको थियो।

यसरी मानिसमा छिपेका चार सत्यलाई भगवान्‌ले निर्वाण साधनाको केन्द्रको रूपमा स्पष्ट व्याख्या गर्दागर्दै वा निर्वाण साधना भन्नु नै चार सत्यमाथि गरिने साधना हो भनेर स्पष्ट शब्दमा भन्दाभन्दै पनि जब तपाईं हाल बजारमा उपलब्ध भगवान् बुद्धसँग सम्बन्धित पुस्तकहरूलाई अध्ययन गर्नुहुन्छ वा सामाजिक सञ्जालमा प्राप्त हुने अनेकन् गुरुका चार सत्य, चार आर्य सत्य सम्बन्धी प्रवचन वा व्याख्यानलाई श्रवण गर्नुहुन्छ। यी पुस्तक वा गुरुहरूले चार सत्य (दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख निरोध वा निर्वाण स्थिति छ, दुःख निरोध मार्ग छ) लाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्वाण वा विपश्यना साधनासँग सम्बन्ध नै नभएको भगवान् बुद्धले प्रतिपादन गर्नुभएको कुनै कोरा बौद्धिक दर्शन, धारणा, सिद्धान्त, मत आदिको रूपमा व्याख्या गरेका छन् । चार सत्यमाथि गरिने साधनाको व्याख्या नै बिर्सेर वा कसरी चार सत्यमाथि साधना गरी निर्वाण प्राप्त गरिन्छ ? भन्ने मूल व्याख्यामा प्रवेश नै नगरी चार सत्य, चार आर्य सत्यमाथि अनेक प्रकारका बौद्धिक, सैद्धान्तिक, काल्पनिक आदि प्रकृतिका व्याख्या गरेका छन्, जुन नितान्त भ्रामक छ ।

चार आर्य सत्य भगवान् बुद्धद्वारा प्रतिपादित बौद्धिक विचार सिद्धान्त, मत, दर्शन, धारणा होइन । सम्यक सम्बुद्धहरू कुनै विचार, दर्शन, सिद्धान्त, मत, धारणा प्रतिपादन गर्दैनन् । सम्यक सम्बुद्धहरू जगत् र जीवनमा छिपेका सत्यलाई प्रकाश गर्दछन् । चार आर्य सत्यको व्याख्यामा पनि भगवान्ले मात्र मानिसमा छिपेका चार सत्य (जुन बुझ्न साधारण मानिस असमर्थ छन्) लाई स्वयंले साधनाद्वारा प्रामाणिकरूपमा बोध गरी जगत्का मानिसका लागि प्रदान गर्नुभएको छ वा प्रकाश पार्नुभएको छ । जब भगवान्ले गर्नुभएको चार आर्य सत्यको व्याख्यालाई यसरी भ्रामक वा बौद्धिकरूपमा व्याख्या गरिन्छ यी भ्रामक वा अपभ्रंशित व्याख्याले विपश्यनाका साधकमा द्विविधा, अन्योल, भ्रम उत्पन्न विपश्यना साधनालाई पनि प्रत्यक्षरूपमा प्रभाव पार्न सक्दछ । यसर्थ चार आर्य सत्यमाथि गरिने व्याख्याप्रति प्रत्येक विपश्वी साधक सचेत हुन आवश्यक छ । विपश्वी साधक यो तथ्यमा स्पष्ट हुन आवश्यक छ कि विपश्यना साधनामा दुःख समुदय सत्यलाई मार्गसत्य (विपश्यना) द्वारा नास गर्दै दुःख नास र निर्वाण प्राप्त गरिन्छ ।

६.६. चार आर्य सत्य परस्परमा जोडिएका छन्

तपाईंमा छिपेका चार सत्य (दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख निरोध निर्वाण अवस्था छ, दुःख निरोध अवस्था प्राप्त गर्ने साधनाविधि वा मार्ग छ) परस्परमा जोडिएका छन् । जब तपाईं यी चार सत्यमध्ये कुनै पनि सत्यमा विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ त्यो स्थितिमा चारै सत्य समानान्तररूपमा साधनामा उत्रिन थाल्छन् वा प्रवेश गर्न थाल्छन् । उदाहरणका लागि मानौं तपाईंले दुःख सत्यमाथि विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुभयो । दुःखसत्यमाथि गरिने यस साधनामा तपाईं दुःखद सुखद संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी बन्नुहुन्छ । जब तपाईं संवेदनामाथि जागरुक र समभावी बन्नुहुन्छ यही साधना नै विपश्यना (मार्ग सत्य) भएकाले मार्ग सत्य

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वतः साधनामा प्रवेश गर्दछ। दुःख सत्यमाथि गरिने यस साधना प्रक्रियामा तपाईं चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव (समुदय सत्य) माथि नै समभावी साधना गर्नुहुन्छ। जब तपाईं चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावमाथि साधना गर्नुहुन्छ त्यस क्षणमा 'समुदय सत्य' पनि स्वत विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्दछ। जब तपाईं यो साधना प्रक्रियाबाट निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा निरोध निर्वाण सत्य पनि साधनामा प्रवेश गर्दछ। यसरी तपाईंले जुनसुकै आर्य सत्यमाथि साधना गरे पनि यी चार सत्य साधनामा समानान्तररूपमा उत्रिन थाल्छन् वा जोडिन आइपुग्छन्। यसरी चार आर्य सत्य परस्परमा जोडिएका छन्।

६.७. तिपरिवट्टं द्वादसाकारं वा चार आर्य सत्यको बाह्र आवृति

जब भगवान्ले पन्च भिक्षुहरूमार्फत् संसारका निर्वाणाभिलाषी साधकका लागि चार आर्य सत्यको व्याख्या गर्नुभयो, भगवान्ले यो व्याख्या मूलतः निर्वाण साधना भन्नु कुनै आत्माप्राप्ति, परमात्माप्राप्ति, दिव्य धामप्राप्ति आदि नभई आफ्नै जीवनमा छिपेका चार सत्यमाथि गरिने साधना हो भनेर निर्वाण साधनाको सत्य मार्ग प्रदर्शन गर्नुभएको थियो।

तर संसारका निर्वाणाभिलाषी साधकहरुको स्थिति पूर्णतः पृथक थियो। चार आर्य सत्यमाथि गरिने साधना दृष्टीले यो जगतमा मूलतः दुई प्रकारका साधक थिए। यी दुई प्रकारका साधकमध्ये प्रथम समूहमा त्यस्ता प्रकृतिका साधक थिए, जो वर्षौंदेखि अनेक साम्प्रदायिक मान्यता, दर्शन, मत, विचार सिद्धान्त आदिमा विश्वास राख्थे। ती साधक निर्वाणप्राप्ति गुरुकृपा, परमात्माकृपा तारक ब्रह्मा आदिका कारण सम्भव हुन्छ भन्ने धारणामा विश्वास गर्दथे। यी साधकले भगवान्ले धर्म, ईश्वर, आत्मा, परमात्मा आदि नै पूर्णरूपमा अनुपस्थित चार आर्य सत्य वा चार आर्यसत्यमाथि गरिने साधनाको व्याख्या गर्दैमा वा भगवान्ले स्वयंको 'दुख समुदय सत्य' लाई 'मार्ग सत्य' द्वारा नाश गर्न सकेको खण्डमा जीवनका सम्पूर्ण दुःखको नाश भई निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने व्याख्यामा यी साधकले विश्वासै गर्दैनथे वा आफ्नै अन्ध धारणाका कारण भगवान्को व्याख्यालाई पूर्णरूपमा अस्वीकार गर्थे।

एकातर्फ चार आर्य सत्यमाथि गरिने साधनालाई अन्धरूपमा अस्वीकार गर्ने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधकको समूह थियो भने अर्को पक्षमा भगवान् बुद्धको वचन वा चार आर्य सत्यमाथि गरिने साधना भन्ने बित्तिकै यस साधनालाई अन्धभक्ति वा अन्ध श्रद्धाका कारण स्वीकार गरिहाल्ने साधकहरूको समूह पनि उपस्थिति थियो वा हुनसक्थ्यो । यो समूहका साधक चार आर्य सत्यमाथि गरिने साधनाप्रति कुनै पनि प्रकारको स्पष्टता नै प्राप्त नगरी अन्धश्रद्धाको कारण तत्काल साधनामा प्रवेश गरिहाल्ने सम्भावना पनि थियो, जुन वर्तमान समयका विपश्यनाका असङ्ख्य साधकमा पनि स्पष्ट देख्न सकिन्छ ।

निर्वाण अत्यन्त सूक्ष्म र गहन साधना थियो । करोडौँ साधकमा एक दुई साधकले मात्र सिद्ध गर्न सक्षम यो दुरुह साधना यस्तो अन्ध प्रतिकूल प्रतिक्रिया वा अन्ध श्रद्धा, दुवै स्थितिमा सिद्ध हुन असम्भव थियो । निर्वाण जस्तो सूक्ष्म साधनालाई सिद्ध गर्न सर्वप्रथम साधक साधनाका सम्पूर्ण पक्षप्रति पूर्णरूपमा स्पष्ट हुन आवश्यक थियो । जब कुनै गुरु वा कुनै स्रोतबाट कुनै साधना विधि प्राप्त हुन्थ्यो त्यो साधनाप्रति प्रष्ट नभई अन्धश्रद्धा, अन्धविश्वास, अन्धभक्ति आदिका कारण साधनालाई ग्रहण गर्दा अनेक भ्रम, द्विविधा, कल्पना, सङ्घर्ष आदिमा फसेर जीवन बर्बाद भएका असङ्ख्य साधक भगवान् आफैँले आफ्नै साधना सङ्घर्षकालमा देख्नुभएको थियो ।

जब कुनै गुरुबाट साधना प्राप्त हुन्थ्यो त्यस साधनालाई आफ्नै बुद्धिको कसी, आफ्नै चिन्तनको कसी, आफ्नै साधनाको कसीमा परीक्षण गरी साधना सत्य भए ग्रहण गर्ने र साधना असत्य भए त्याग गरिदिने भगवान्को स्वभावका कारण भगवान्ले सत्य निर्वाण साधनाविधि वा सत्य मोक्ष गुरु खोजीको क्रममा अनेक साधनाविधिहरुलाई त्यागिदिनुभएको थियो । साधनालाई सत् कि असत् भनेर मूल्याङ्कन गरेका कारण नै भगवान्ले गुरु आलार कालम, उद्धक रामपुत्त जस्ता प्रसिद्ध गुरुलाई पनि त्यागिदिनुभएको थियो । साधनालाई मूल्याङ्कन गर्नुभएका कारण नै भगवान्ले कठोर देहपीडक तपस्यालाई पनि असत्य साधना भनेर त्यागिदिनुभएको थियो । जब कुनै साधना प्राप्त हुन्छ त्यस साधनालाई विभिन्न पक्षमा मूल्याङ्कन गरेको कारण नै असङ्ख्य निर्वाणाभिलाषी साधक फस्ने गरेका आध्यात्मिक जगत्को भयानक भासहरुलाई पार गर्दै भगवान् निर्वाणको अमृत लक्ष्य प्राप्त गर्न सफल हुनुभएको थियो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आफ्नै साधना सङ्घर्षको अनुभूति र जगत्का साधकहरूको यथार्थको बोधपश्चात् भगवान्लाई साधकले जब कुनै निर्वाण साधनाविधि प्राप्त गर्दछ त्यस साधनालाई आफ्नै चेतनाको कसी, चिन्तनको कसी र प्रयोगको कसीमा मूल्याङ्कन गरेको खण्डमा मात्र उसले अध्यात्मको अनेक भ्रमलाई पार गरी निर्वाण लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्दछ । अन्यथा निर्वाण जस्तो सूक्ष्म, गहन, दुरुह साधनालाई साधकले सिद्ध गर्न सक्दैन भन्ने सत्यको पनि स्पष्ट बोध भइरहेको थियो ।

मूलतः यही कारणले भगवान्ले चार आर्य सत्यमाथि साधना गर्दा साधकले प्रत्येक आर्य सत्यमाथि तीनतीन चरणका साधना गर्नुपर्ने आवश्यकता बोध गर्नुभयो । चार आर्य सत्यका प्रत्येक सत्यमाथि तीनतीन आवृत्ति वा चरणमा गरिने यस साधनालाई **तिररिवट्टं द्वादशाकारं** वा **चार आर्य सत्यका तीनतीन आवृत्ति गरी बाह्र आवृत्तिको साधना** पनि भनिन्छ ।

चार आर्य सत्यको बाह्र आवृत्तिमाथि गरिने यस साधनामा छिपेको अर्को मर्म के छ भने भगवान् बुद्धले भन्नुभयो भन्दैमा तपाईंले पनि भगवान्का वचनमा अन्धश्रद्धा, अन्धभक्ति प्रकट गरी चार आर्य सत्यमाथि गरिने साधना (विपश्यना) लाई स्वीकार गर्नुपर्दैन । तपाईंको चेतना, चिन्तन र प्रयोगको कसीमा यदि भगवान्ले प्रकाश पार्नुभएका यी चार आर्य सत्यमाथि गरिने साधना असत्य ठहरियो भने तपाईंले पनि चार आर्य सत्यका व्याख्या र यी चार आर्य सत्यमाथि गरिने विपश्यना साधनालाई असत् साधना ठहऱ्याउँदै त्याग गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रश्न उठ्छ कि के हुन् प्रत्येक आर्य सत्यका तीन आवृत्ति वा प्रत्येक आर्य सत्यमा गरिने तीन साधना ?

प्रथम आवृत्ति (चरण) श्रुतज्ञान

चार आर्य सत्यका तीन आवृत्ति (साधना) मा तपाईं प्रथम आवृत्तिलाई 'श्रुतज्ञान', दोस्रो आवृत्तिलाई 'चिन्तन ज्ञान' र तेस्रो आवृत्तिलाई 'प्रत्यक्ष ज्ञान' भन्न सक्नुहुन्छ ।

चार आर्य सत्यको प्रथम आवृत्ति वा साधनामा तपाईं स्वाध्याय, गुरु वा कुनै स्रोतबाट चार आर्य सत्यको श्रुतज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ । तपाईं यो संसारको प्रत्येक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मानिसमा दुःख छ। यस दुःखको पछाडि कारण छ। संसारका प्रत्येक मानिसमा दुःख निरोध वा निर्वाण अवस्था छिपेको छ। यो दुःखबाट निर्वाणसम्म जाने साधना मार्ग छ भन्ने श्रुतज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ। जब तपाईं चार आर्य सत्यका बारेमा श्रुतज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ तपाईं स्वयंको जागरुकता, चेतना वा बुद्धिको स्तरअनुरूप यस श्रुतज्ञानलाई स्वीकार वा अस्वीकार गर्नुहुन्छ। यदि तपाईंले साधनाको यस प्रथम आवृत्तिमै आफूले प्राप्त गरेको श्रुतज्ञानलाई अस्वीकार गर्नुभयो भने तपाईं चार आर्य सत्यको साधनामै प्रवेश गर्नुहुन्न।

यस क्षणमा तपाईंले दरबार त्यागपश्चात् भगवान् बुद्धले जब सत्य निर्वाण साधनालाई खोज्दै हिडिरहनुभयो, उहाँले गुरुकृपा, परमात्माकृपा, तारक ब्रह्मा आदिबाट निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने श्रुतज्ञानलाई अवश्य प्राप्त गर्नुभएको थियो। जब भगवान्ले यो श्रुतज्ञानलाई प्राप्त गर्नुभयो तत्काल यस श्रुतज्ञानलाई उहाँको बुद्धि वा चेतनाले अस्वीकार गरिदिएकाले उहाँ गुरुकृपा, परमात्मा कृपा आदि प्राप्तिको साधनामा प्रवेश नै गर्नुभएन वा भगवान् साधनाको प्रथम आवृत्तिमा नै प्रवेश गर्नु भएन भनेर बुझ्नुहोस्। साथै असङ्ख्य निर्वाणका साधक, जो गुरुकृपा, परमात्माकृपा, तारक ब्रह्मा आदिका कारण निर्वाण प्राप्त हुन्छ भनेर साधनारत थिए वा छन् ती साधकका चेतनास्तरले यस श्रुतज्ञानलाई स्वीकार गरेकाले नै तिनीहरू यस साधनामा प्रवेश गरेका थिए भनेर पनि बुझ्न सक्नुहुन्छ।

दोस्रो आवृत्ति (चरण) चिन्तन ज्ञान

जब तपाईं भगवान् बुद्धले व्याख्या गर्नुभएको चार आर्य सत्य सम्बन्धी श्रुतज्ञानलाई सत्य मानेर स्वीकार गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं चार आर्य सत्य साधनाको प्रथम आवृत्तिमा प्रवेश गर्नुहुन्छ तर यसरी बौद्धिकरूपमा स्वीकार गर्दैमा मात्र वा साधनाको प्रथम आवृत्तिमा प्रवेश गर्दैमा तपाईंले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न। यसर्थ यस्तो स्थितिमा तपाईं चार आर्य सत्यको दोस्रो चरणको साधना वा चिन्तन ज्ञान साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ। दोस्रो चरणको यस चिन्तन ज्ञान साधना मूलतः मानसिक वा बौद्धिक प्रकृतिको हुन्छ।

साधनाको यो दोस्रो चिन्तन ज्ञानको चरणमा तपाईं चार आर्य सत्य सम्बन्धी श्रुतज्ञान, जुन तपाईंले प्रथम चरणमा सत्य मानेर स्वीकार गर्नुभएको थियो त्यो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्रुतज्ञानप्रति विभिन्न पक्षबाट स्पष्ट हुने प्रयास गर्नुहुन्छ। तपाईं के यी चार आर्य सत्य प्रत्येक मानिसमा छिपेका सत्य हुन् ? के निर्वाण साधना दुःख सत्यबाट निर्वाण सत्यसम्मको यात्रा हो ? के दुःख समुदय सत्य (चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) माथि मार्ग सत्य (संवेदना माथि समभावी साधना) द्वारा निर्वाण प्राप्त गर्न सम्भव छ ? के प्रतित्यसमुत्पादको नियम सत्य हो ? के प्रकृतिका शाश्वत नियम सत्य हुन् ? आदिजस्ता अनेक प्रश्न प्रति चिन्तन, मनन, विश्लेषण गर्नुहुन्छ। विभिन्न स्रोतबाट यी प्रश्नमाथि उत्तर प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहुन्छ। यस चिन्तन ज्ञान साधना प्रक्रियामा तपाईं चार आर्य सत्यका सम्पूर्ण पक्षप्रति झन्झन् स्पष्ट हुँदै जानुहुन्छ।

यसरी श्रुतज्ञानमाथि चिन्तन, मनन, बौद्धिक विश्लेषण, मूल्याङ्कन, प्रश्नोउत्तर आदि गर्दा यदि तपाईंलाई चार आर्य सत्य सम्बन्धी व्याख्या सत्य प्रतीत भएन भने तपाईंले साधनालाई यो दोस्रो चरणमै टुङ्ग्याउनुहुन्छ वा तपाईं तेस्रो चरणको प्रत्यक्ष साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्न तर यदि चिन्तन ज्ञान साधना प्रक्रियामा तपाईंलाई चार आर्य सत्य सम्बन्धी भगवान्का व्याख्या सत्य प्रतीत भयो भने चार आर्य सत्यलाई आफ्नै जीवनमा उतारेर प्रत्यक्ष निर्वाण ज्ञान प्राप्त गर्न विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ।

तपाईं यस क्षणमा जब भगवान् बुद्धले गुरु कालम र उद्धक रामपुत्तको ध्यान साधना सम्बन्धी श्रुतज्ञानलाई प्रथम चरणमा स्वीकार गर्नुभयो। तत्पश्चात् यी गुरुका ध्यान साधना सम्बन्धी श्रुतज्ञानलाई भगवान्ले विभिन्न पक्षबाट मूल्याङ्कन, विश्लेषण, चिन्तन, मनन आदि गर्दा सत्य प्रतीत भएकाले नै भगवान् तेस्रो वा अन्तिम चरणको साधनामा प्रवेश गर्नुभएको थियो भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस्। साथै गुरुकृपा, परमात्माकृपा, तारक ब्रह्मा आदिबाट निर्वाण प्राप्त हुन्छ भनी जुन असङ्ख्य साधक साधनारत थिए वा वर्तमान समयमा पनि छन्, ती साधकले कि त श्रुतज्ञानका बारेमा कुनै चिन्तन ज्ञान नै प्राप्त गरेनन् वा तिनीहरूले चिन्तन ज्ञानको प्रक्रियामा पनि गुरुकृपा, परमात्माकृपा, तारक ब्रह्मा आदिबाट निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने श्रुतज्ञान सत्य प्रतीत भएर नै ती साधक साधनामा प्रवेश गरेका थिए भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेस्रो आवृत्ति प्रत्यक्ष ज्ञान

चार आर्य सत्यको तेस्रो चरणको साधना हो प्रत्यक्ष ज्ञान । चार आर्य सत्यमाथि श्रुतज्ञान र चिन्तन ज्ञान प्राप्त गर्दैमा तपाईं निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ । यसर्थ चार आर्य सत्यमाथिको यो तेस्रो वा अन्तिम चरणको साधनामा तपाईं प्रत्यक्षरूपमा साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । तपाईं चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई विपश्यना साधनाद्वारा नष्ट गर्दै दुःख नाश र निर्वाण प्राप्त गर्ने साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । यसरी चार आर्य सत्यमाथि विधिपूर्वक साधना गर्दा पनि यदि तपाईंले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुभएन वा निर्वाणको प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुभयो भने तपाईं साधनाको यस चरणबाट पनि बाहिरिनुहुन्छ वा तपाईं भगवान्को चार आर्य सत्यको व्याख्या र विपश्यना साधनालाई असत साधना मान्दै अस्वीकार वा त्याग गर्नुहुन्छ ।

तपाईं यस क्षणमा जब भगवान् बुद्धले गुरु कालम र रामपुत्तको साधनालाई श्रुतज्ञान र चिन्तन ज्ञानको स्तरमा स्वीकार गरेपश्चात् प्रत्यक्ष ज्ञानका लागि साधनामा प्रवेश गर्दा प्रत्यक्ष निर्वाण ज्ञान प्राप्त नभएकाले उहाँले गुरु कालम र उद्धक रामपुत्तको साधनालाई असत्य साधना मान्दै त्यागिदिनुभएको थियो भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस् । तपाईं यस क्षणमा संवेदनामाथि समभावी साधना गर्दा निर्वाणको प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त भएकाले भगवान्ले विपश्यना साधनालाई सत्य साधना मानेर ग्रहण गर्नुभएको थियो । तत्पश्चात् यस साधना संसारका निर्वाणाभिलाषी साधकहरूका लागि प्रदान गर्नुभएको थियो भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

भगवान् बुद्धले व्याख्या गर्नुभएको चार आर्य सत्य साधनामा स्वीकार गर्नुभएको बाह्र साधना आवृत्ति यस प्रकार छन्-

दुःख आर्य सत्य

प्रथम आवृतिः- यो दुःख आर्य सत्य हो भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नु ।

दोस्रो आवृति (परिञ्ञेयं):- बुद्धिको स्तरमा स्वीकार गर्नु कि यो दुःख आर्य सत्य परिज्ञेय छ वा दुःख आर्य सम्बन्धी चिन्तन ज्ञान प्राप्त गर्नु ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेस्रो आवृति (परिञ्ञातं):- साधना अनुभूतिद्वारा जान्नु कि यो दुःख आर्य सत्य परिज्ञान भयो ।

दुःख समुदय आर्य सत्य

प्रथम आवृति :- यो दुःख समुदय आर्य सत्य हो भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नु ।

दोस्रो आवृति (पहातब्बं) :- बुद्धिको स्तरमा स्वीकार गर्नु कि यो दुःख समुदय आर्य सत्य प्रहाण गर्नुपर्छ वा दुःख समुदय आर्य सत्य सम्बन्धी चिन्तन ज्ञान प्राप्त गर्नु ।

तेस्रो आवृति (पहीनं) :- साधना अनुभूतिद्वारा जान्नु कि यो दुःख समुदय आर्य सत्य प्रहाण भयो ।

दुखः निरोध आर्य सत्य

प्रथम आवृतिः- यो दुःख निरोध आर्य सत्य हो भन्ने तथ्यलाई स्वीका गर्नु ।

दोस्रो आवृति (सच्छिकातब्बं):- बुद्धिको स्तरमा स्वीकार गर्नु कि यो दुःख निरोध आर्य सत्य साक्षात्कार गर्नुपर्छ वा निरोध सम्बन्धी चिन्तन ज्ञान प्राप्त गर्नु ।

तेस्रो आवृति (सच्छिकतं):- साधना अनुभूतिद्वारा जान्नु कि यो दुःख निरोध आर्य सत्य साक्षात्कार भयो ।

दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा

प्रथम आवृतिः- यो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य हो भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नु ।

दोस्रो आवृति (भावेतब्बं):- बुद्धिको स्तरमा स्वीकार यो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्यलाई भावना गर्नुपर्छ वा दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा सम्बन्धी चिन्तन ज्ञान प्राप्त गर्नु ।

तेस्रो आवृति (भावितं):- यो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य भावित भयो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रत्येक आर्य सत्यमाथि गरिने ती तीन आवृत्तिका साधनाले कुनै पनि मोक्षाभिलाषी साधकले साधनामा प्रत्यक्ष प्रवेश गर्नुपूर्व 'श्रुतज्ञान' सर्वप्रथम स्वीकार गर्नुपर्ने, त्यस श्रुतज्ञानमाथि गहन चिन्तन, मनन, गर्नुपर्ने वा चिन्तन ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्ने र श्रुतज्ञानमाथि चिन्तन ज्ञान प्राप्त गरेर साधनाको सैद्धान्तिक पक्षप्रति सम्पूर्णरूपमा स्पष्ट भएपछि मात्र साधनामा प्रवेश गर्नुपर्ने आवश्यकतालाई दर्शाउँछ। हाल साधना भन्ने बित्तिकै साधनाको सैद्धान्तिक पक्षप्रति नै स्पष्ट नभई आसन ग्रहण गरिहाल्ने, आँखा चिम्लिहाल्ने, ध्यानमा प्रवेश गरिहाल्ने जुन प्रचलन छ यस्तो साधना प्रक्रिया भगवान्का यी शब्दका पृष्ठभूमिमा त्रुटिपूर्ण देखिन्छ। यो स्थितिमा के प्रश्न उठ्छ भने साधकहरू कतै साधनाको सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षप्रति स्पष्ट नभइकनै साधना भन्ने बित्तिकै आखा चिम्लिएर ध्यान प्रारम्भ गर्ने कारणले गर्दा साधनामा असफल त भइरहेका छैनन् ?

स्मरण रहोस् भगवान्ले यी चार आर्य सत्यका सम्पूर्ण बाह्र आवृत्तिहरु माथि साधना गरेर नै निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो। भगवान् यो सत्यको घोषणा गर्दै धर्मचक्र प्रर्वत्तन सुत्तमा भन्नुहुन्छः

"यावकीवञ्च मे, भिक्खवे, इमेसु चतूसु अरियसच्चेसु एवं तिपरिवट्टं द्वादसाकारं यथाभूतं ञाणदस्सनं न सविसुद्धं अहोसि, नेवतावाहं, भिक्खवे, सदेवके लोके समारके सब्रह्म्क्रे सस्समण ब्राह्मणिया पजाय सदेव मनुस्साय 'अनुत्तरं सम्मासम्बोधिं अभिसम्बुद्धोति पच्चञ्ञासिं।"

भिक्षुहरू! जबसम्म यी चार आर्य सत्यका तीन तीन आवृत्ति गरी बाह्र प्रकारको यथार्थ विशुद्ध ज्ञान वा दर्शन प्राप्त गरिन भिक्षूहरु! त्यो समयसम्म देवतासहित, मारसहित, ब्रह्मासहित, सम्पूर्ण लोकमा, देव-मनुष्यसहित, श्रवण-ब्राह्माणसहित सम्पूर्ण प्रज्ञामा कतै पनि मैले यो दावी गरिन कि मलाई अनुत्तर (सर्वोत्तम) सम्यक सम्बोधि प्राप्त भएको छ।

"यतो च खो मे, भिक्खवे, इमेसु चतूसु अरियसच्चेसु एवं तिपरिवट्टं द्वादसाकारं यथाभूतं ञाणदस्सनं सुविसुद्धं अहोसि, अथाहं, भिक्खवे, सदेवके लोके समारके सब्रह्मके सस्समण ब्राह्मणिया पजाय सदेव मनुस्साय 'अनुत्तरं सम्मासम्बोधिं अभिसम्बुद्धोति पच्चञ्ञासिं। ञाणं च पन मे दस्सनं उदपादि 'अकुप्पा मे

Prof. Muthulakshmi Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विमुत्ति अयमन्तिमाजाति, नत्थिदानि पुनब्भवोति। इदमवो च भगवा। अत्तमना पञ्च वग्गिया भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति।"

भिक्षुहरू। जब यी चार आर्य सत्यका तीनतीन आवृत्तिसहित बाह्र आवृत्तिको यथार्थ ज्ञान वा दर्शन प्राप्त भयो तबमात्र भिक्षूहरु ! देवतासहित, मारसहित, ब्रह्मासहित, सम्पूर्ण लोकमा, देव-मनुष्यसहित, श्रवण-ब्राह्माणसहित सम्पूर्ण प्रज्ञामा यस्तो दावी गर्दै कि मलाई सर्वोत्तम (अनुत्तर) सम्यक सम्बोधि प्राप्त भएको छ। मैले ज्ञान वा दर्शन प्राप्त गरेको छु भनेर, अचल विमुक्ति प्राप्त गरेको छु। भिक्षुहरू ! यो अन्तिम जन्म हो। अब मेरो पुनरागमन (पुनर्जन्म) समाप्त भएको छ।

भगवान्ले धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्तमा चार आर्य सत्यमाथि तीनतीन आवृत्तिमा गरिने तिपरिवट्टं द्वादशाकारं को गहन व्याख्या गर्नुभएको छ। निर्वाणाभिलाषी साधकहरूका जानकारीका लागि यो व्याख्या परिशिष्टमा राखिएको छ।

¤--¤

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : सात

आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना

(आठ साधना संयोजन भएको यो जगत्को एक पूर्ण सत्य साधना)

भगवान्ले निर्वाण पश्चात् बोध गर्नुभएको प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोमचक्र र प्रतिलोमचक्र, प्रकृति शाश्वत नियमहरू, चार आर्य सत्य, चार आर्य सत्यका बाह्र आवृत्ति आदिका व्याख्या अघिल्ला अध्यायहरूमा गरिसकिएको छ।

जब भगवान् प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूप्रति स्पष्ट हुनुभयो तत्पश्चात् भगवान् प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण संसारका मानिसमा प्रतिक्षण उत्पन्न भइरहेको दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्रप्रति स्पष्ट हुनुभयो। जगतको स्थिति अत्यन्त भयावह थियो। यो जगत्का प्रत्येक मानिसमा प्रतिक्षण धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण गुण नै प्रकट भइरहेको थियो। जगतका प्रत्येक मानिसमा प्रतिक्षण गुणअनुरूप विचार कर्म घटित भइरहेको थियो। विचार कर्मअनुरूप शारीरिक कर्म, वाणी कर्म आदि घटित भइरहेका थिए। यी कर्मका क्षणहरूमा मानिसको देह र चित्तमा सुखद र दुखद संवेदना उत्पत्ति भइरहेका थिए। चित्तको प्राकृतिक स्वभावका कारण मानिस यिनै संवेदनालाई भोग गरी दुःखी वा सुखी भइरहेका थिए। चित्तको संस्कार (चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) का कारण मानिसमा प्रतित्यसमुत्पादको अनुलोमचक्र उत्पन्न भइरहेको थियो। यहि कारण मानिस वर्तमान जिवनमा दुःख चक्र र मृत्युपश्चात् पनि अनेक लोकचक्र,

CC-0. Prof. Satya Ranjan Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भवचक्रमा फसिरहेका थिए । प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूले मानिसमा उत्पन्न गरिरहेको यो अनुलोम चक्र अन्त्यहीन र भयावह प्रकृतिको थियो ।

प्राकृतिक नियमका कारण चौवीसै घण्टा उत्पन्न भइरहेको यस अनुलोम चक्र वा दुःखचक्रलाई नष्ट गर्न अत्यन्त दुरुह कार्य (साधना) थियो । यस जगत्का मानिसलाई यी दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रबाट मुक्त गर्न प्रकृतिका नियमहरूका कारण मानिसमा उत्पन्न भइरहेको यस अनुलोमको चक्रलाई नष्ट गरी प्रतिलोमको चक्र (धर्मचक्र, निर्वाणचक्र) उत्पन्न गर्न सक्नुपर्थ्यो, जुन अत्यन्त दुरुह साधना क्रिया थियो ।

प्रकृतिका नियमहरूले सतत (चौवीसै घण्टा) उत्पन्न गरिरहेको यस भयावह अनुलोम चक्रलाई पूर्णरूपमा उल्टाएर मानिसमा सतत (चौवीसै घण्टा) प्रतिलोम चक्र उत्पन्न गर्न चौवीसै घण्टा साधकलाई साधनारत स्थितिमा राखिरहनुपर्ने आवश्यकता थियो ।

फेरि जगत्को यथार्थ अवस्था पूर्णतः पृथक थियो । वर्षौंदेखिका अनेक धर्म, ईश्वर, गुरु, सम्प्रदाय आदिसँग जोडिएका अनेक भ्रामक सिद्धान्त, धारणा, मतहरूद्वारा ग्रसित साधकहरू बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा छिपेको प्रकृतिका शाश्वत नियमहरू, यी नियमका कारण मानिसमा उत्पन्न भइरहेको अनुलोमको चक्र (दुःखचक्र भवचक्र, लोकचक्र), यस अनुलोम चक्रलाई नष्ट गरी प्रतिलोम चक्र (निर्वाणचक्र) उत्पन्न गर्न आवश्यक पर्ने सत्य साधनाविधि आदि प्रति पूर्णरूपमा अनभिज्ञ थिए । ती साधक निर्वाण प्राप्तिका नाममा बिहान बेलुका एक-दुई घण्टा सम्पन्न गरिने अनेक बाह्य कर्मकाण्डीय साधनामा अलमलिरहेका थिए । यसरी प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूले उत्पन्न गरिरहेका दुःखको चक्रलाई नष्ट गरी निर्वाण प्राप्त गर्न लघु समयमा सम्पन्न गरिने साधारण प्रकृतिका साधनाबाट वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि सम्भव थिएन । प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण चौवीसै घण्टा क्रियाशील र मानिसमा छिपेको जन्म-जन्मान्तरदेखिको संवेदना भोग गर्ने चित्तको स्वभावका कारण भगवान्लाई निर्वाणप्राप्तिको जटिलता झन्झन् स्पष्ट हुँदै गएको थियो ।

मूलतः यही कारण भगवान्ले आठ साधनाहरू (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका, सम्यक स्मृति, सम्यक सङ्कल्प, संम्यक समाधि, सम्यक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kirtipur, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्यायाम, सम्यक दृष्टि) लाई जोडेर एक आसाधारण रूपमा शक्तिशाली निर्वाण साधनाविधि निर्वाण गर्नुभयो, जुन निर्वाण साधनाविधि आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको नामले विश्व प्रसिद्ध छ । यस आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनालाई विपश्यना साधना, महासतिपट्ठान साधना पनि भनिन्छ। यस जगत्मा यसरी आठ साधनालाई जोडेर निर्माण गरिएका पूर्ण, सत्य, अत्यन्त शक्तिशाली, साधकले सतत वा चौवीसै घण्टा साधनारत (सम्यक स्थिति) रहनुपर्ने सत्य निर्वाण साधना संसारका कुनै पनि मोक्षशास्त्रमा उल्लेख भएको पाइँदैन । यस्तो असाधारण निर्वाण साधनाविधि संसारका कुनै पनि आध्यात्मिक महापुरुषहरूद्वारा प्रतिपादन वा विकास गरिएको पाइँदैन ।

आर्य अष्टाङ्गमार्गका तीन साधना समूह

जब भगवान्ले आठ वटा साधनालाई जोडेर आर्य अष्टाङ्ग मार्ग (विपश्यना) साधनाको विकास गर्नुभयो तत्पश्चात् निर्वाण साधनाको दुरुह अवस्थासँग पूर्णरूपमा परिचित भगवान्ले यस साधनालाई साधकहरूले स्पष्टसँग बुझी सहजतापूर्वक साधनामा उतारेर निर्वाण प्राप्त गर्न सकुन् भन्ने हेतुले आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका आठ साधनालाई पुनः शील साधना (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका), समाधि साधना (सम्यक स्मृति, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक समाधि), प्रज्ञा साधना (सम्यक व्यायाम, सम्यक दृष्टि) गरी तीन साधना समूहमा विभाजन गर्नुभयो । विपश्यना साधनामा यिनै तीन साधना समूह अन्तर्गतका आठ साधनालाई आफ्नै जीवनमा उतारिन्छ ।

आर्य अष्टाङ्ग साधना मार्गका विशेष पक्ष

निर्वाणको अर्थ हो जन्म-जन्मान्तरदेखि धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण उत्पन्न, सङ्ग्रहित, विस्तार हुँदै आएका चित्तका संस्कारहरू वा संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नाश गर्नु । निर्वाण अत्यन्त दुरुह साधना हो । यसलाई करोडौँ साधकमा एकदुई असाधारण साधकले मात्र सिद्ध गर्न सकेका छन् । जन्म-जन्मान्तदेखि सञ्चित हुँदै आएको संवेदना भोग गर्ने तपाईंका चित्तको स्वभावका कारण तपाईंका चित्तमा अर्वौं संस्कार सङ्ग्रहित छन् । यी संस्कारमध्ये कैँयौं संस्कार अत्यन्त शक्तिशाली छन्, जसले प्रतिदिन प्रकट भएर तपाईंलाई व्याकुल

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बनाइहेका छन् । चित्तमा यसरी सङ्ग्रह भएर प्रकृतिको शाश्वत नियमका कारण शक्तिशाली बनेका संस्कार साधारण साधनाद्वारा नष्ट हुन सक्दैनन् । चित्तका यस्ता संस्कार नष्ट गर्न असाधारण प्रकृतिका शक्तिशाली साधना चाहिन्छ । चित्तका यिनै संस्कार वा संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गरी निर्वाण प्राप्त गर्न "आठ वटा साधना" लाई जोडेर भगवान्ले निर्माण गर्नुभएको विश्वप्रसिद्ध आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका कैँयौँ महत्वपूर्ण विशेषता वा विशेष पक्ष छन् । विपश्यना साधनामा सम्पन्न हुने वा गरिने आर्य अष्टाङ्गमार्गका यी विशेषता वा विशेष पक्ष साधकले जान्न अत्यन्त आवश्यक भएकाले आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका केही विशेष पक्षलाई तल बुँदागतरूपमा राखिएको छ ।

१. भगवान्द्वारा आफैँ प्रमाणित साधना

आर्य अष्टाङ्ग मार्ग साधना भगवान्को आफ्नै झण्डै ६ वर्षसम्मको आंशिक, अपूर्ण, भ्रामक प्रकृतिका अनेक मोक्ष साधनाविधिको असफल प्रयोगपश्चात् स्वप्रयास, स्वपरीक्षण, स्वअनुभवबाट जन्मिएको प्रामाणिक साधनाविधि हो । भगवान् आफैँले यही साधनाविधिबाट निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो । भगवान् आफैँले अन्य साधनाविधिबाट नभई यही साधना विधिबाट निर्वाण प्राप्त गर्नुभएकाले यस निर्वाण साधना सत्य साधना हो भन्ने कुरा आफैँ स्पष्ट हुन्छ ।

स्मरणरहोस् भगवान् स्वयंले सर्वप्रथम आठ साधनालाई जोडेर आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाविधिको विकास गरेर विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुभएको थिएन । भगवान्मा शील साधना र समाधि साधना वर्षौँ वा जन्म-जन्मान्तरको साधनाका कारण पुष्ट भइसकेको थियो । जब भगवान्ले संवेदनामाथि साधना गरेर निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो, तत्पश्चात् नै भगवान्ले निर्वाण प्राप्तिको दुरुह अवस्थालाई गहनरूपमा चिन्तन गरेर आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना विकास गर्नुभएको थियो ।

२. साधकको चौवीसै घण्टा साधनारत स्थिति

धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण तपाईंको जीवनमा चौवीसै घण्टा सततरूपमा संस्कार उत्पत्ति, र विस्तार भइरहन्छन् । यस स्थितिमा यदि तपाईं निर्वाण चाहनुहुन्छ भने तपाईं साधनारत रहनुभएको निर्वाण साधनाविधिले तपाईंलाई पनि चौवीसै घण्टा सततरूपमा साधनारत राखिरहन सक्नुपर्छ । यदि तपाईं निर्वाण प्राप्तिका लागि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनारत साधनाले तपाईंलाई चौवीसै घण्टा वा सततरूपमा साधनारत राख्न सक्दैन भने तपाईंले वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ। करोडौं साधकमा एकदुई साधक, जसले निर्वाण प्राप्त गरे ती साधकले चौवीसै घण्टा सम्यक (साधनारत) स्थितिमा रहेकाले नै निर्वाण प्राप्त गरेका थिए। जब तपाईं आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनालाई सूक्ष्म अवलोकन गर्नुहुन्छ। यस साधनामा सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका जस्ता चौवीसै घण्टा सतत सम्यक वा राग र द्वेषबीचको सम स्थितिमा स्थित रहनुपर्ने साधनाहरू छन् । विपश्यना साधनामा तपाईंलाई बिहान बेलुका एकएक घण्टा सघनरूपमा संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी रहन चित्तलाई प्रशिक्षण दिइन्छ। तत्पश्चात् तपाईंले दैनिक जीवनका कर्म, वाणी आदिका स्थितिमा सततरूपमा सम्यक स्थितिमा स्थित रहनुपर्ने हुन्छ।

सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका जस्ता असाधारण साधना उपस्थित आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको संरचना नै यस्तो छ कि यदि तपाईंले यस साधनालाई "विधिपूर्वक" साधनामा उतार्नुहुन्छ भने तपाईं पनि सम्पूर्ण कर्म, वाणी, आजीविकाका क्षणमा सम्यक (न राग न द्वेष) को स्थितिमा रहनुहुन्छ अथवा तपाईं पनि चौवीसै घण्टा साधनारत रहनुहुन्छ। तपाईं पनि चौवीसै घण्टा धम्मका नियमहरूले संस्कार उत्पत्ति र विस्तार गर्ने प्रक्रियालाई अवरुद्ध गरी चित्तमा समभावको बीज छरिरहनुहुन्छ।

३. स्पष्ट सैद्धान्तिक पथ प्रदर्शन

कुनै पनि निर्वाण साधनालाई सफलतापूर्वक साधनामा उतार्न त्यस साधनाको स्पष्ट सैद्धान्तिक पथ प्रदर्शन आवश्यक हुन्छ । स्पष्ट सैद्धान्तिक मार्गको अनुपस्थितिमा निर्वाण जस्तो सूक्ष्म र दुरुह साधनामा साधक वर्षौं मात्र नभई कल्पौंसम्म पनि भड्किरहन्छ। आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना त्यस्तो निर्वाण साधना हो, जहाँ चार आर्य सत्यरूप स्पष्ट सैद्धान्तिक मार्ग उपस्थित छन्। यस साधनामा तपाईं कुनै अमूर्त आत्मा, परमात्मा, परमधाम, परमगति आदि प्राप्त गर्न साधना गइरहनुभएको छैन। अपितु स्वयंको दुःखको कारण (दुःख समुदय सत्य) लाई आर्य अष्टाङ्गमार्ग (मार्ग सत्य) द्वारा नाश गरी दुःख (दुःख सत्य) नाश र निर्वाण (निरोध सत्य) प्राप्त गर्न गइरहनु भएको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४. निर्वाण साधनाका प्रत्येक चरणको स्पष्ट व्याख्या

संसारमा प्रचलित जति पनि निर्वाण साधना छन् ती साधनामा जब साधकले प्रवेश गर्दछ त्यस अवस्थामा उसले निर्वाण साधनाको कति चरण छन् ? निर्वाण साधनाको कुन चरणमा साधकलाई कस्तो अनुभूति प्राप्त हुन्छ ? साधनाका कालमा स्वयंले प्राप्त गरेका अनुभूति केके हुन् ? म साधनाको कुन चरणमा छु ? म साधनामा सही दिशातर्फ बढिरहेको छु कि छैन ? जस्ता साधनासँग जोडिएका अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रश्नहरूको सही उत्तर प्राप्त गर्नै सक्दैन । यसैका कारण साधक साधनामा अनेक भ्रम, कल्पना, द्विविधा आदि प्राप्त गरी साधनाबाट च्यूत हुन पुग्छ । यस्तो स्थितिमा आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना संसारको एकमात्र यस्तो निर्वाण साधना हो, जहाँ साधकले माथिका प्रश्नहरूका स्पष्ट उत्तर प्राप्त गर्दछ । जसको परिणाम स्वरूप साधक साधनामा सफल हुने सम्भावनाको जन्म हुन्छ । भगवान्को महासतिपट्ठान निर्वाण साधनाका बाह्र वटा चरण र प्रत्येक चरणका व्याख्या यसै पुस्तकमा राखिएको छ ।

५.जीवनमा सतत सम्यक स्थिति

आर्य अष्टाङ्गमार्गका आठ साधनामा भगवान्ले प्रत्येक साधनामा 'सम्यक' शब्दमा जोड दिनुभएको छ । 'सम्यक' शब्द नै आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको मूल साधना शब्द हो । बुद्ध साहित्यमा 'सम्यक' शब्दलाई ठीक, पूर्ण, सही आदिका रूपमा परिभाषित गरिएको पाइन्छ तर यो परिभाषा सतही, आंशिक, भ्रमपूर्ण र सम्यक शब्दको मूल मर्मलाई ग्रहण गर्न असमर्थ देखिन्छ । "सम" शब्दको अर्थ हो- निष्पक्ष, तटस्थ, मध्यमार्ग आदि । 'सम' मूलरूपमा रहेर निर्माण भएको "सम्यक" शब्दको मूल अर्थ हो- न राग न द्वेष वा समभावी स्थिति । जब तपाईं न राग न द्वेषको स्थितिमा रहनुहुन्छ त्यस क्षणमा मात्र सम्यक स्थितिमा रहनुहुन्छ । साधारण उदाहरणका लागि यदि तपाईं दान जस्तो शुभ कार्य गर्दा पनि सम्यक वा सम स्थितिमा स्थित रहन नसकी खुसी (खुसीले उत्तेजित) भइरहनुभएको छ भने तपाईं सम्यक कर्म साधनामा हुनुहुन्न । तपाईंले संवेदना भोग गरी संस्कारको उत्पत्ति र विकास गरिरहनुभएको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मध्यमार्ग वा दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा

भगवान्‌ले प्रतिपादन (विकास) गर्नुभएको आर्य अष्टाङ्गमार्गका आठ साधना निम्न प्रकारका छन्-

शील साधना

१. सम्यक कर्म साधना

२. सम्यक वाणी साधना

३. सम्यक आजीविका साधना

समाधी साधना

४. सम्यक स्मृति साधना

५. सम्यक समाधि साधना

६. सम्यक व्यायाम साधना

प्रज्ञा साधना

७. सम्यक सङ्कल्प साधना

८. सम्यक दृष्टि साधना

शील साधना (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका साधना)

७.१. सम्यक कर्म साधना

सम्यक कर्मको अर्थ हो कर्मका सम्पूर्ण क्षणमा न राग न द्वेष (वा चित्तको समस्थिति) । तपाईंको जीवन संरचना नै यस्तो छ कि यस संरचनामा सर्वप्रथम तपाईंमा कुनै विषयप्रति विचार उठ्छ वा विचार कर्म घटित हुन्छ । विचार कर्म घटित भएपश्चात् तपाईंमा शारीरिक कर्म घटित हुन्छ । यसरी शारीरिक कर्म घटित भइरहेका क्षणमा तपाईंको मनमा विषयप्रति रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण संवेदना उत्पन्न हुन्छन् । कर्मका क्षणमा यसरी चित्तमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाप्रति जब तपाईं न रागपूर्ण न द्वेषपूर्ण (सम्यक) स्थितिमा स्थित रहन प्रयास (साधना) गर्नुहुन्छ त्यस साधनालाई सम्यक कर्म साधना भनिन्छ । कर्मका क्षणहरूमा सम्यक स्थितिमा स्थित रहन तपाईं बाह्य कर्मका क्षणहरूमा मनमा घटित भइरहेको विचार कर्म र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस विचार कर्मसँगै उत्पन्न भइरहेका विषयप्रतिका रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी हुन अत्यन्त आवश्यक छ।

गीतामा भगवान् कृष्णले अर्जुनलाई व्याख्या गर्नुभएका कर्मयोग साधना (आन्तरिक रूपमा समस्थिति र बाह्यरूपमा यूद्ध) पनि यही सम्यक साधना हो।

सम्यक कर्म साधना स्वयंमा एक असाधारण साधना हो। चौवीसै घण्टा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूले संस्कार उत्पत्ति र विस्तार गरिरहने तपाईंको जीवनसत्तामा सम्यक कर्म त्यस्तो असाधारण साधना हो, जुन साधनाले तपाईंलाई सतत (चौवीसै घण्टा) सम्यक स्थितिमा साधनारत राख्दै तपाईंलाई शीघ्र निर्वाण लक्ष्यतर्फ अग्रसर गराउँछ। यस जगत्मा जति पनि साधकले निर्वाण प्राप्त गरे ती सम्पूर्ण साधक कर्मका सम्पूर्ण क्षणमा सम्यक वा साधनारत रहेर नै निर्वाण साधनालाई सिद्ध गर्न सकेका थिए।

सम्यक कर्म आर्य अष्टाङ्गमार्गको शील साधना समूहको साधना पनि हो। सम्यक कर्म शील साधना भएकाले यस साधनामा साधकले स्वयंमा भयानक निःकृष्ट संस्कार उत्पन्न गर्ने कर्मलाई बाह्यरूपमै त्याग गरिदिन्छ। सम्यक कर्म साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमो च, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो? पाणतिपाता वेरमणी, अदिन्नादाना वेरमणी, कामेसुमिन्छाचारा वेरमणी। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू! के हो सम्यक कर्म ? प्राणी हिंसाबाट विरत रहनु, चोरीबाट विरत रहनु, व्यभिचारबाट विरत रहनु। भिक्षुहरू! यसैलाई सम्यक कर्म भनिन्छ।

कर्म त्यस्तो क्षणमा मात्र सम्यक हुन्छ जब कर्ममा राग वा द्वेष उपस्थित हुँदैन। अर्थात् जब कर्मले चित्तमा कुनै प्रकारका विकार सृजना गर्दैन। सम्यक कर्म साधनामा मूलतः चोरी नगर्नु, प्राणी हिंसा नगर्नु, मादक पदार्थ सेवन नगर्नु, व्यभिचार नगर्नुलाई लिइएको छ। सम्यक कर्म साधनामा जीवनमा निःकृष्ट विकार प्रवेश गराउने असम्यक वा अशुद्ध कर्मलाई बाह्यरूपमै निषेध गरिएको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब यस्ता निःकृष्ट कर्म बाह्यरूपमै निषेध हुन पुग्छन् तब साधक धेरै हदसम्म स्वतः शुद्ध वा पवित्र हुन पुग्छ। सम्यक कर्म स्वयंमा साधना हो। जब साधक आर्य आष्टाङ्ग वा विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्दछ तब उसले पञ्चशील ग्रहण गर्दछ। पञ्चशीलका पाँच शीलमध्ये चोरी नगर्ने, प्राणी हत्या नगर्ने, व्यभिचार नगर्ने आदि तीन शील सम्यक कर्मबाटै आएका हुन्छन्। यसरी सम्यक कर्मले आर्य अष्टाङ्गमार्ग वा विपश्यना साधनामा प्रवेश गरेको छ।

कर्मको प्रारम्भ विन्दु भनेको विचार हो। विचारको स्रोत जन्म-जन्मान्तरदेखि मनमा सङ्ग्रह भएका संस्कार वा विकार नै हुन्। मानिसको मनमा जुन प्रकृतिका विकार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) सङ्ग्रह भएका छन् त्यस्तै प्रकृतिका विचार उत्पन्न हुन्छन्। सर्वप्रथम कर्म विचारको रूपमा प्रकट हुन्छ। तत्पश्चात् वाणी कर्म र देह कर्मको रूपमा प्रकट हुन्छ। यसैले विपश्यना साधनामा बाह्यरूपमा शील ग्रहण मात्र नगरी आन्तरिकरूपमा पनि मनमा उत्पन्न हुने विचार (विचार कर्ममा छिपेको रागद्वेष) प्रति जागरुक र संप्रज्ञानी बनी कर्ममा सम्यक साधना गरिन्छ।

७.२. सम्यक वाणी साधना

सम्यक वाणी साधना त्यस्तो साधना हो, जुन साधनामा तपाईं वाणीका क्षणहरूमा न राग न द्वेष वा सम्यक स्थितिमा मात्र रहन प्रयास (साधना) गर्नुहुन्छ। सम्यक वाणी साधना मूलतः वाणीका क्षणमा मनमा उत्पन्न हुने विचार (कर्म) सँगसँगै मनमा उत्पन्न हुने विषयप्रतिका रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण संवेदनाप्रति आन्तरिकरूपमा जागरुक र समभावी भएर नै गरिन्छ। सम्यक वाणी साधना आर्य अष्टाङ्गमार्गको शील समूहको साधना पनि हो। जब शील साधना भनिन्छ यस साधनामा शील, सदाचार, आचरणको साधना कर्महरू आदि पनि स्वतः जोडिएर आउँछन्। मूलतः यही कारण शील साधनामा निःकृष्ट कर्महरूलाई बाह्यरूपमै त्याग गरिन्छ। सम्यक वाणी साधनालाई व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमा च, भिक्खवे, सम्मावाचा? मुसावादा वेरमणी, पिसुणाय वाचाय वेरमणी, फरुसाय वाचाय वेरमणी, सम्फप्पलामा वेरमणी। अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मावाचा।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू! के हो? सम्यक वचन? झुठो बोल्नुबाट विरत रहनु, चुक्ली

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लगाउनुबाट विरत रहनु, कठोर वचन बोल्नुबाट विरत रहनु, बकवास वा व्यर्थ कुराबाट विरत रहनु । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक वचन भनिन्छ ।

झुठो नबोल्नु, कसैको चुक्ली नलगाउनु, कटुवचन नबोल्नु, व्यर्थ वचन नबोल्नु जस्ता वाणीको शुद्धता वा पवित्रता नै सम्यक वाणी साधना हुन् तर माथिका उदाहरणले मात्र सम्यक वाणीलाई पूर्णरूपमा परिभाषित गर्न सक्दैन । कुनै वाणी त्यस अवस्थामा मात्र सम्यक बन्न सक्छ जब त्यो वाणी शुद्ध हुन्छ वा जब त्यो वाणी राग र द्वेष निरत हुन्छ । कसैप्रति मोहित भएर बोलिएका छन् भने प्रिय वचन पनि सम्यक वाणी हुन सक्दैन ।

सम्यक वाणी आफैंमा एक साधना हो । जब साधक विपश्यना वा अष्टाङ्गमार्गको साधनामा प्रवेश गर्दछ तब उसले वाणीमा साधना गर्दछ । उसले पञ्चशीलमध्येको एक शील झुठो नबोल्ने प्रतिज्ञा गर्दछ । त्यसपछि पनि प्रतिक्षण ऊ आफ्ना प्रत्येक वचन वा शब्दहरूप्रति जागरुक बन्छ, होशपूर्ण बन्छ । कतै मेरा वचन रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण त भइरहेको छैन ? बोल्दाबोल्दै कतै रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण भई बहकिइरहेको त छैन ? आदि कुरामा सचेत रहन्छ ।

वाणीमा रागद्वेष वा अशुद्धताको मूल कारण मनमा छिपेका लोभ, मोह, इर्ष्या जस्ता नकारात्मक संस्कार वा विकार नै हुन् । विपश्यना साधनामा जब साधकले संवेदनाप्रति समभावी बनेर संस्कार वा विकारको जरो उखेल्ने कार्य गर्दछ, त्यो स्थितिमा शनैःशनैः ती विकार क्षय हुँदै जान्छन् । जतिजति विकार क्षय हुँदै जान्छन् त्यतित्यति विकार क्षयसँगै साधकको वाणी शुद्ध वा सम्यक हुँदै जान्छ । झुठो बोल्ने, चुक्ली लगाउने, कटुवचन बोल्ने जस्ता कार्यबाट साधक बिस्तारै टाढा हुँदै जान्छ ।

बुद्ध साहित्यमा भनिएको छ कि आर्य (सन्त) मार्गको पहिलो सोतापन्न अवस्थामा साधकको झुठो बोल्ने वृत्ति नष्ट हुन्छ । अनागामी अवस्थामा कटुवचन, चुक्ली वचन बोल्ने स्वभाव नष्ट हुन्छ । जब विपश्यनाद्वारा चित्तका सम्पूर्ण विकार नष्ट हुन्छन् वा साधकले अरहंत अवस्था प्राप्त गर्दछ तब उसबाट व्यर्थ शब्द कहिल्यै निस्किँदैनन् । त्यो स्थितिमा उसले जे बोल्छ त्यो सत्य, शुद्ध, सम्यक वचन हुन पुग्छ । जागरुकताको उच्च तहबाट प्रकट भएका शब्द भएकाले ती शब्द सारपूर्ण,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गहन र गम्भीर प्रकृतिका हुन्छन् । ती वचन पूर्णरूपमा राग र द्वेष निरत भएकाले अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छन् । भगवान् बुद्धका प्रत्येक वचन वा शब्दमा वचन वा शब्दको सम्यक स्थिति स्पष्टरूपमा देख्न सकिन्छ ।

७.३. सम्यक आजीविका साधना

साधारण अर्थमा जब सम्यक आजीविका भनिन्छ यो शब्दले त्यस्तो पेशा वा व्यवसायलाई जनाउँछ, जहाँ कुनै पनि प्राणी वा मनुष्यलाई कुनै पनि प्रकारको हानि नोक्सानी पुऱ्याउँदैन तर यो साधारण परिभाषाले मात्र सम्यक आजीविकाको सम्यक शब्दमा छिपेको मर्मलाई पूर्णरूपमा ग्रहण गर्न सक्दैन । सम्यक आजीविका साधनाको एक अनिवार्य शर्त हो पेशा वा व्यवसायमा साधकको न राग, न द्वेषपूर्ण स्थिति अर्थात् समस्थिति । सम्यक आजीविका साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमो च, भिक्खवे, सम्माआजीवो ? इध, भिक्खवे, अरियसावको मिच्छाआजीवं पहाय सम्माआजीवेन जीवितं कप्पेति । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माआजीवो ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू ! के हो सम्यक आजीविका ? यहाँ भिक्षुहरू ! आर्यश्रावक मिथ्या आजीविकालाई छाडेर सम्यक आजीविकाबाट जीवन यापन गरिन्छ ।

प्रत्येक व्यक्तिले बाँच्नका लागि वा जिविकोपार्जनका लागि कुनै न कुनै प्रकारको आजीविका वा पेशा अपनाउनुपर्छ तर जब सम्यक आजीविका भनिन्छ, यसले त्यस्तो पेशा वा आजीविकालाई जनाउँछ; जहाँ कुनै पनि प्राणी वा मनुष्यलाई कुनै पनि प्रकारको हानि नोक्सानी पुऱ्याउँदैन । सम्यक आजीविकामा भगवान् बुद्धले मिथ्या आजीविकाको रूपमा उल्लेख गर्नुभएका कार्यहरू जस्तैः अन्य व्यक्तिका बारेमा बढाइचढाइ गरेर कुरा गर्नु, स्वलाभको मात्र खोजी गर्नु आदिजस्ता कार्यबाट पनि साधक निरत रहन्छ । सम्यक आजीविकाको एक अनिवार्य शर्त हो पेशा वा व्यवसायमा साधकको न राग वा न द्वेषपूर्ण स्थिति अर्थात् समस्थिति । सम्यक आजीविकामा साधकले जिविकोपार्जनका लागि जुन आजीविका ग्रहण गर्दछ त्यो आजीविकाले साधकको चित्तमा राग वा द्वेषका विकारलाई सृजना र विस्तार गर्दैन । यदि साधकले अप्नाएको पेशा, व्यवसायले साधकको चित्तमा

Digitized by Arya Vamsa Mahasthavir Mahasangha Nepal and Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विकारहरू उत्पत्ति र विस्तार गरिरहेको छ भने त्यस्तो पेशा, व्यवसाय आदिलाई सम्यक आजीविका मानिँदैन ।

समाधि साधना (सम्यक स्मृति, सम्यक समाधि, सम्यक व्यायाम)

७.४. सम्यक स्मृति साधना

सम्यक स्मृति साधना आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको त्यो महत्वपूर्ण साधना हो, जुन साधनामा तपाईं स्वयंको काय र चित्तमा उत्पन्न संवेदनाप्रति सततरूपमा स्मृतिवान् वा जागरुक बन्नुहुन्छ । यस साधनामा तपाईं संवेदनाप्रतिको जागरुकतालाई संप्रज्ञान (संवेदनाहरूको उदय र व्यय को धर्ममा) मा संयोजन गरेर चित्तका संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई विनाश गर्नुहुन्छ। सम्यक स्मृति साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमा च, भिक्खवे, सम्मासति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्यल लोके अभिज्झादोमनस्सं; वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; चित्तेचित्तानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; धमेसु धमानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेथ्य लोके अभिज्झादोमनस्सं । अयं वुच्चति, भिक्खवे सम्मासति ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू हो ! के हो ? सम्यक स्मृति ? यहाँ भिक्षुहरू ! कोही भिक्षु (कायरूपी) लोकमा राग, द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ । (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। (कायरूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाएर श्रमशील, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भएर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

समयको धारामा शब्दका अर्थहरू परिवर्तन हुन्छन् । भगवान्को समयमा स्मृति वा सतिको अर्थ हुन्थ्यो जागरुकता । वर्तमान क्षणप्रतिको जागरुकता नै स्मृति हो । सम्यक स्मृति अष्टाङ्गमार्ग साधनाको अत्यन्त महत्वपूर्ण साधना हो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भगवान्‌ले साधकहरूलाई बारम्बार सतत आतापी, स्मृतिवान्, प्रज्ञावान् बन्न जोड दिनुभएको तथ्यबाट पनि सम्यक स्मृतिको महत्व स्पष्ट हुन्छ। विपश्यना साधनामा साधनाको प्रारम्भ नै सम्यक स्मृति (जागरुकता) बाट प्रारम्भ हुन्छ। आनापान वा श्वासप्रश्वास प्रक्रियाप्रतिको जागरुकताबाट प्रारम्भ हुन्छ। साधनाका केही दिनपश्चात् जब साधकमा श्वासप्रश्वासप्रति जागरुक भइरहने क्षमता विकास हुन जान्छ त्यस स्थितिपश्चात् साधकले देह र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहने अनेक प्रकारका सुखद वा दुखद संवेदनाप्रति जागरुक हुन प्रारम्भ गर्दछ।

विपश्यना साधनामा देह र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाप्रतिको स्मृति (जागरुकता) ले मात्र साधक निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहन्छ। किनकि जागरुकताले चित्तलाई एकाग्र त गर्दछ तर जन्म-जन्मान्तरदेखि चित्तमा सङ्ग्रह भएका विकारको जरा काट्न सक्दैन। भगवान् बुद्धले ध्यानको आठौं स्थितिको तह प्राप्त गरेर पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुमा मूलतः ध्यान साधनामा जागरुकता उपस्थित रहनु तर संप्रज्ञान पक्ष अनुपस्थित रहनु नै थियो।

यसैले निर्वाण साधनामा सम्यक स्मृतिसँगै संप्रज्ञान (संवेदनाका सतत उदय र व्यय बोध अनुभूति) जोडिन अत्यन्त आवश्यक छ। जब स्मृतिसँग संप्रज्ञान जोडिन्छ तब त्यो स्मृति सम्यक स्मृति बन्छ। सम्यक स्मृतिले मात्र चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रह भएका विकारलाई जरैदेखि उखेलेर चित्तलाई पूर्णरूपमा शुद्ध गर्दछ। भगवान् भन्नुहुन्छ कि सम्यक स्मृति साधनामा साधकले काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनाप्रति रागद्वेष हटाएर कायानुपश्यी, वेदनानुपश्यी, चित्तानुपश्यी र धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

७.५. सम्यक समाधि साधना

जब तपाईं विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ विपश्यना साधनाको गहन ध्यानको स्थितिमा चित्त अत्यन्त एकाग्र हुँदा तपाईं देह अनुभूति विहीन र स्वयं बोध स्वरूप शेष रहेको जुन अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ त्यस अनुभूतिलाई समाधि भनिन्छ। सम्यक समाधि साधनामा तपाईं विपश्यनाका साधनाकालमा चित्तको गहन एकाग्रताका कारण उत्पन्न हुने समाधिको स्थितिप्रति रागद्वेष उत्पन्न नगरी वा समाधिको स्थितिलाई नभोगीकन जागरुक सम्यक भावमा समाधिस्थिको

Prof. Prabhu Pradhan Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्थितिलाई अवलोकन गरिरहनुहुन्छ। समाधिको स्थितिमाथि गरिने यस जागरुक र समभावी साधनालाई सम्यक समाधि साधना भनिन्छ।

विपश्यना साधना बाहेक संसारका अन्य निर्वाण साधनामा साधनाकालमा चित्तको एकाग्रताको कारण उत्पन्न हुने समाधिको स्थितिलाई गहन महत्व दिएको देखिन्छ। कैयौं गुरु वा मोक्ष शास्त्रमा समाधिको आनन्द लिनुहोस्, समाधिमा लिप्त भएर डुबिरहनुहोस् आदि भनिएको पनि पाइन्छ तर भगवान् बुद्ध स्वयंको प्रामाणिक अनुभूतिमा समाधिको स्थितिलाई भोग गर्ने यी मतलाई अस्वीकार गर्नुहुन्छ।

समाधिको स्थिति क्षणभङ्गुर वा विनाशी साधना अनुभूति हो। यो इन्द्रियातीत क्षेत्रको निर्वाण अनुभूति नभई पञ्चस्कन्धभित्रको सुखद अनुभूति मात्र हो। जब तपाईं पञ्चस्कन्ध भित्रको सुखद अनुभूतिलाई भोग गर्नुहुन्छ यस स्थितिमा तपाईं पञ्धस्कन्धको क्षेत्रलाई पार गरेर निर्वाणको क्षेत्रमा पुग्न असमर्थ रहनुहुन्छ। यसर्थ विपश्यना साधनामा समाधिको स्थितिमाथि पनि साधना गरिन्छ। भगवान् बुद्धको समयमा गुरु आलर कालम, उद्धक रामपुत्त आदिले समाधि स्थितिको क्षणभङ्गुरतालाई बुझ्न नसकी यस स्थितिलाई निर्वाण स्थिति भनेर बुझ्दा वा समाधि स्थितिलाई भोग गर्दा आफैं निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुभएको थियो। वर्तमान समयमा पनि असङ्ख्य साधक समाधिको स्थितिमा उत्पन्न हुने मधुर सुखद अनुभूतिलाई भोग गरेर निर्वाण साधनाको मूल मर्म न राग न द्वेषको स्थितिबाट च्यूत भई निर्वाण लक्ष्यबाट टाढा गइरहेका छन्। सम्यक समाधि साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमो च, भिक्खवे, सम्मासमाधि ? इध, भिक्खवे, भिक्खु विविच्चेव कामेहि विविच्च अकुसलेहि धम्मेहि सवितक्कं सविचारं विवेकजं पीतिसुखं पठमं झानं उपसम्पज्ज विहरति। वितक्कविचारानं वूपसमा अज्झत्तं सम्पसादनं चेतसो एकोदिभावं अवितक्कं अविचारं समाधिजं पीतिसुखं दुतियं झानं उपसम्पज्ज विहरति। पीतिया च विरागा उपेक्खको च विहरति, सतो च सम्पजानो, सुखञ्च कायेन पटिसंवेदेति, यं तं अरिया आचिक्खन्ति 'उपेक्खको सतिमा सुखविहारी' ति ततियं झानं उपसम्पज्ज विहरति। सुखस्स च पहाना दुक्खस्स च पहाना पुब्बेव सोमनस्सदोमनस्सानं अत्थङ्गमा अदुक्खमसुखं उपेक्खासतिपारिसुद्धिं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चतुत्थं झानं उपसम्पज्ज विहरति अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासमाधि ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू! के हो सम्यक समाधि ? यहाँ (कोही) भिक्षु काम (कामना) बाट अलग भएर, अकुशल धर्मबाट अलग भएर, विवेकबाट उत्पन्न सवितर्क र सविचार प्रिति र सुखपूर्ण प्रथम ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्दछ। त्यस्तै वितर्क र विचार शान्त भएपछि शान्त र चित्त एकाग्रतापूर्ण वितर्करहित विचाररहित प्रिति सुखयुक्त द्वितीय ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्दछ। त्यस्तै प्रितिबाट विरक्त भएर, उपेक्षक बनेर स्मृति र संप्रज्ञानले युक्त भएर शरीरमा सुखको अनुभव गर्दछ, जसलाई आर्य उपेक्षक स्मृतिवान् सुख विहारी भनिन्छ। त्यस तृतीय ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्दछ। त्यसैगरी सुख र दुःखको परित्यागबाट सौमनष्य (चित्त उल्लास) र दौर्मनष्य (चित्त सन्ताप) समाप्त हुन जाँदा सुख र दुखरहित, जसमा उपेक्षाको कारण स्मृति शुद्धि हुन्छ त्यस्तो चतुर्थ ध्यानलाई प्राप्त गरेर विहार गर्दछ। भिक्षुहरू! यसैलाई सम्यक समाधि भनिन्छ।

समाधिको अर्थ हो चित्तको एकाग्रता । ध्यानको क्षेत्रमा समाधि लोकप्रिय शब्द हो । समाधि वा चित्तको एकाग्रता ईश्वर, गुरु, दृश्य, शब्द, ध्वनि, मन्त्र, श्वासप्रश्वास जस्ता आलम्बन (आधार) द्वारा पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ तर चित्तको एकाग्रता मात्र सम्यक समाधि होइन। यदि कुनै बाह्य आलम्बनलाई ग्रहण गरेर मनमा राग वा द्वेषको भावना उत्पत्ति भइरहेको छ भने त्यस्तो समाधिलाई सम्यक समाधि मान्न सकिन्न। यसैले आर्य आष्टाङ्गमार्ग साधनामा जब सम्यक समाधि भनिन्छ तब यस शब्दले चित्तको त्यस्तो स्थितिलाई बुझाउँछ, जुन स्थितिमा चित्त एकाग्र र आलम्बनप्रति न राग न द्वेषको स्थितिमा रहन्छ। आर्य आष्टाङ्गमार्ग साधनामा जब श्वासलाई राग, द्वेष रहित भएर शुद्धरूपमा अवलोकन गरिन्छ, जब यो ध्यान साधना प्रक्रियामा ध्यान गहिरिँदै गएर चित्त एकाग्र भई न राग न द्वेषको जागरुक स्थितिमा रहन्छ तब यस्तो स्थितिलाई सम्यक समाधि भनिन्छ। आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनामा साधकले सम्यक समाधि अन्तर्गत ध्यानका चार निम्नलिखित अवस्था प्राप्त गर्दछ।

प्रथम ध्यान (वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता वा समाधि)

सम्यक समाधि साधनामा प्रथम ध्यानको स्थिति त्यो स्थिति हो, जुन स्थितिमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधकमा वितर्क, विचार, प्रिति, सुख र समाधिका पाँच अङ्ग शेष रहन्छन् । प्रथम ध्यानको स्थितिमा साधकको मनमा कामना (मूलतः कामवासना) सम्बन्धी मनमा उठिरहने विचार शनैःशनैः उठ्न छाड्छन् । साधकमा राग र द्वेषरूप विकार उत्पन्न गर्ने अकुशल धर्महरू पनि टाढा हुँदै जान्छन् । यस्तो स्थितिमा साधकमा प्रिति प्रमोद (साधनाको कारण मनमा जन्मने गहिरो सुखानुभूति) र सुख (देहको सुखद अनुभूति) तथा एकाग्रता वा समाधिको स्थिति उत्पन्न हुन्छ तर यस प्रथम ध्यानको स्थितिमा साधकको मनमा अझै अनेक प्रकारका विचार, तर्क, वितर्क उठिरहन्छन् । तथापि यी विचार वा तर्क, वितर्क कामवासना तथा निःकृष्ट कामनाहरूसँग जोडिएका हुँदैनन् ।

द्वितीय ध्यान (प्रिति, सुख, एकाग्रता वा समाधि)

जब ध्यान साधना विस्तार हुँदै जान्छ, जब साधक ध्यान साधनाको गहिराइतर्फ बढ्दै जान्छ त्यस्तो स्थितिमा साधकले सम्यक समाधि साधनाको द्वितीय ध्यानको स्थिति प्राप्त गर्दछ । द्वितीय ध्यानको यो स्थितिमा साधकको मनमा उठ्ने अनेक प्रकारका वितर्क र विचार पनि क्रमशः क्षय हुँदै गई अन्ततः विचार र वितर्क उत्पन्न हुने प्रक्रिया नै समाप्त हुन्छ । साधनाको कारण यसरी मनका तर्क, वितर्क र विचारहरू समाप्त हुँदा साधकको मनमा प्रिति प्रमोद (साधनाको कालमा मनमा उत्पन्न हुने शान्ति र आनन्दका लहरहरू) र देहसुखका अनुभूतिहरू झन्झन् विस्तार हुन थाल्छन् । अथवा द्वितीय ध्यानको स्थितिमा साधकको विचार, वितर्क नष्ट भई मनमा प्रिति, देहमा सुख र समाधिको स्थिति शेष रहन्छन् ।

तृतीय ध्यान (सुख, एकाग्रता वा समाधि)

जब साधकले ध्यान साधनालाई निरन्तरता दिइरहन्छ यो द्वितीय ध्यानको प्राप्तिपश्चात् अवस्थामा साधना गहिरिँदै जाँदा साधकको मनमा उत्पन्न भएका प्रिति प्रमोदका लहरहरू पनि शनैःशनैः बिलाउँदै जान्छन् । तृतीय ध्यानको यो स्थितिमा साधकको मनका प्रिति प्रमोदको अनुभूतिहरू लुप्त हुँदै गए पनि साधकमा अझै देहसुख र समाधिको अनुभूति शेष रहिरहन्छ । यसरी देहसुख र समाधि वा मात्र दुई अङ्ग शेष रहने यो द्वितीय ध्यानको स्थितिमा साधक उपेक्षक, स्मृतिवान् र सुख विहारी स्थितिमा रहन्छ । स्मरणरहोस् यो तृतीय ध्यानको सुख विहार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अवस्था सुखद संवेदनाहरूका भोगबाट प्राप्त हुने सुख विहार होइन । अपितु उपेक्षा वा समभावबाट उत्पन्न हुने सुख विहार हो । तृतीय ध्यानको स्थितिमा साधक आर्य (सन्त) बन्छ ।

चौथो ध्यान (एकाग्रता वा मात्र समाधि)

ध्यानको तेस्रो अवस्थाको प्राप्तिपश्चात् पनि जब साधक साधनालाई निरन्तरता दिइरहन्छ त्यो स्थितिमा साधना झन्झन् गहिरिँदै गएर साधकमा देह सुखका अनुभूति वा संवेदना समाप्त भएर जान्छन्, जसका कारण साधकमा समाधिको अङ्ग मात्र शेष रहन्छ । सम्यक समाधिको यस्तो स्थिति, जहाँ समाधि मात्र शेष रहन्छ, त्यसैलाई चौथो ध्यान भनिन्छ । यो स्थितिमा पूर्ण जागरुकताका कारण उत्पन्न हुने समाधिको बोध साधकमा रहन्छ । यसरी सम्यक समाधि साधनामा साधक चरणबद्धरूपमा साधनामा प्रगति गर्दै गएर प्रथम ध्यान (वितर्क, विचार, प्रिति, सुख, एकाग्रता), द्वितीय ध्यान (प्रिति, सुख, एकाग्रता), तृतीय ध्यान (सुख, एकाग्रता) अन्ततः चौथो ध्यान (मात्र समाधि) को स्थितिमा आइपुग्छ ।

७.६. सम्यक व्यायाम साधना

सम्यक व्यायाम साधना आर्य अष्टाङ्ग मार्गको त्यो साधना हो, जुन साधनामा साधकले चित्तमा नव संस्कार उत्पन्न हुन नदिन, चित्तमा उत्पन्न भएको संस्कारलाई नाश गर्न, चित्तमा उत्पन्न नभएको कुशल धर्म (चित्तको समभाव) उत्पन्न गर्न र चित्तमा उत्पन्न कुशल धर्म (चित्तको समभाव) लाई संरक्षण र विकास गर्न साधना गर्दछ । यस साधनामा साधकले साक्षीभावमा रहेर चित्तको त्यस क्षणको स्थिति जस्तो छ चित्तको त्यही स्थितिलाई यथाभूतरूपमा प्रतिक्रिया विहीन भएर बोध गर्दछ । सम्यक व्यायाम साधनाको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमो च, भिक्खवे, सम्मावायामो ? इध, भिक्खवे, भिक्खु अनुप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं अनुप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; उप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं पहानाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हति पदहति; अनुप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं उप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पदहति; उप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं ठितिया असम्मोसाय भिय्योभावाय वेपुल्लाय भावनाय पारिपूरिया छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति । अयं वुच्चति, भिक्खवे सम्मावायामो ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू ! के हो सम्यक व्यायाम ? यहाँ भिक्षुहरू ! कोही भिक्षु अनुत्पन्न, पापपूर्ण, अकुशल धर्मलाई उत्पन्न हुन नदिन इच्छा उत्पन्न गर्दछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ गर्दछ, चित्तलाई रोक्छ, थाम्छ। उत्पन्न भएको पापपूर्ण अकुशल धर्मको प्रहाण वा विनाशका लागि इच्छा उत्पन्न गर्दछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ गर्दछ, चित्तलाई रोक्छ, थाम्छ। अनुत्पन्न कुशल धर्मको उत्पत्तिका लागि इच्छा उत्पन्न गर्दछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ गर्दछ, चित्तलाई रोक्छ, थाम्छ। उत्पन्न भएको कुशल धर्मको स्थिति, अनाश (रक्षा) गर्न, वृद्धि, विपुलता, भावनाको परिपूर्णताका लागि इच्छा जगाउँछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ गर्दछ, चित्तलाई रोक्छ, थाम्छ। भिक्षुहरू! यसैलाई सम्यक व्यायाम भनिन्छ।

सम्यक व्यायाम अर्थात् मनको सम्यक व्यायाम। जसरी शरीरको विकार, रोग, दुर्बलता आदिलाई हटाउन शारीरिक व्यायाम आवश्यक पर्छ त्यसैगरी मनको विकार, रोग, दुर्बलता आदि नष्ट गर्न मनको व्यायाम आवश्यक छ। सम्यक व्यायाम साधनामा साधक स्वयंको मनको विकार, दुर्बलता आदिलाई हटाउन माथि भगवान्ले व्याख्या गर्नुभए झैं साधकले चार प्रकारका प्रयत्न गर्दछ, प्रयास गर्दछ।

प्रथम प्रयत्नः- जुन विकार (संस्कार, पाप) अहिलेसम्म मनमा उत्पन्न भएको छैन त्यस्तो विकार मनमा प्रवेश नगरोस् भन्ने प्रयत्न गर्दछ।

दोस्रो प्रयत्नः- जुन विकार (संस्कार, पाप) मनमा उत्पन्न भएको छ त्यस्तो विकारलाई साधनाद्वारा हटाउने प्रयत्न गर्दछ।

तेस्रो प्रयत्नः- जुन कुशल धर्म (चित्तको समभाव) अहिलेसम्म मनमा उत्पन्न भएको छैन त्यसलाई उत्पन्न गर्ने प्रयत्न गर्दछ।

चौथो प्रयत्न :- जुन कुशल धर्म मनमा उत्पन्न भएको छ, सङ्ग्रह भएको छ त्यसलाई संरक्षित गर्ने वा विकास गर्ने प्रयत्न गर्दछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्यक व्यायाम साधनामा साधक यी चार प्रयत्न (साधना) अन्तर्गत कुनै पृथक वा विशिष्ट प्रकारको प्रयत्न गर्दैन । उसले साक्षीभावले चित्तको त्यस क्षणको चित्तको स्थिति जस्तो छ चित्तको त्यही स्थिति वा अवस्थालाई यथाभूतरूपमा प्रतिक्रिया विहीन भएर बोध गर्दछ । प्रज्ञावान् र जागरुक भएर अवलोकन गर्दछ । जब साधकले यसरी चित्तको वर्तमान अवस्थालाई जस्तो छ त्यस्तैरूपमा अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्दछ तब साधकमा त्यस्तो जागरुक र प्रज्ञापूर्ण क्षणमा मनमा अहिलेसम्म उत्पन्न नभएका विकार उत्पन्न नै हुँदैन । यदि मनमा कुनै विकार उत्पन्न भयो भने पनि त्यो स्वतः विलाएर जान्छ । मनमा अहिलेसम्म नजागेको कुशल धर्म (संवेदनाप्रतिको समभाव) स्वतः जाग्छ तर मनमा कुशल धर्म उपस्थित छ भने त्यो झन् विस्तार भएर जान्छ ।

प्रज्ञा साधना (सम्यक संकल्प, सम्यक दृष्टि)

७.७. सम्यक सङ्कल्प साधना

सम्यक सङ्कल्प साधना त्यस्तो साधना हो जुन साधनामा साधकले चित्तमा उत्पन्न हुने विचार, सङ्कल्प, विकल्प आदिका कारण चित्तमा उत्पन्न हुने अनेक प्रकारका कामना, तृष्णा, द्वेष, हिंसा आदिप्रति समभावी साधना गर्दछ । सम्यक सङ्कल्पको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमो च, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ? नेक्खम्मसङ्कप्पो, अब्यापादसङ्कप्पो, अविहिंसासङ्कप्पो । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू ! के हो सम्यक सङ्कल्प ? उत्तर हो नैष्क्रम्य (निष्कामता, निष्क्रमण, संसार त्याग), संसार त्याग सङ्कल्प, द्रोह नगर्ने सङ्कल्प, हिंसा नगर्ने सङ्कल्प । भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक सङ्कल्प भनिन्छ ।

सङ्कल्पको अर्थ हो मनको चिन्तन मनन्, मनको सङ्कल्प, विकल्प । जब आर्य अष्टाङ्गमार्ग वा विपश्यना साधना सुरू हुन्छ तब साधनाका प्रारम्भिक दिनहरूमा वा पूर्णरूपमा साधनाबाट मनका विकार नष्ट नभएको स्थितिसम्म साधकको मनमा कामना, तृष्णा, द्वेष, हिंसा आदिसँग सम्बन्धित अनेक प्रकारका सङ्कल्प, विकल्प, विचार, तर्क, वितर्क मन वा चित्तमा उठिरहन्छन् । सम्यक सङ्कल्प साधनामा साधक चित्तमा यस्ता रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण तथा मोहपूर्ण विचार उत्पन्न भएको क्षणमा पनि न खुसी हुन्छ न त दुःखी वा व्याकुल नै हुन्छ । न त उसले

CC-0. Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

खुसी बनेर राग उत्पन्न गर्दछ न व्याकुल बनेर दुःषित विचारलाई हटाउने द्वेषपूर्ण प्रयत्न नै गर्दछ। उसले सम वा द्रष्टाभावले यी सङ्कल्प र विकल्पलाई अवलोकन गर्दछ र यी सङ्कल्प र विकल्पप्रति स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् बन्छ। यसप्रकार उसले मनमा सङ्कल्प, विकल्प उठ्ने बित्तिकै रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया दिने मनको स्वभावलाई नष्ट गर्दछ र निवार्णतर्फ शनैःशनैः अगाडि बढ्दछ।

७.८. सम्यक दृष्टि वा दर्शनसाधना

सम्यक दृष्टि साधना आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको त्यो 'मूल साधना' हो, जुन साधनामा साधक काय र चित्तमा उत्पन्न भएका सुखद र दुःखद संवेदनाका गुण, धर्म र स्वभावलाई न राग न द्वेषको सम्यक दृष्टिले अवलोकन गर्दछ। सम्यक दृष्टि वा दर्शनको व्याख्या गर्दै भगवान् भन्नुहुन्छ-

"कतमा च, भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ? यं खो, भिक्खवे, दुक्खे ञाणं, दुक्खसमुदये ञाणं, दुक्खनिरोधे ञाणं, दुक्खनिरोधागामिनिया पटिपदाय ञाणं । अयं वुच्चति भिक्खवे, सम्मादिट्ठि।"

अर्थात् हे भिक्षुहरू ! के हो सम्यक दर्शन ? उत्तर यही हो कि यी जुन दुःख विषयक ज्ञान, दुःख समुदय विषयक ज्ञान, दुख निरोध विषयक ज्ञान, दुख निरोध गामिनी प्रतिपदा विषयक ज्ञान छन्। भिक्षुहरू ! यसैलाई सम्यक दर्शन भनिन्छ।

ध्यान वा अध्यात्मको क्षेत्रमा आज 'दर्शन' शब्द अपभ्रंशित बन्न पुगेको छ। यस शब्दको सही अर्थ ग्रहण गर्न असमर्थ हुँदा कैँयौं साधक साधना वा ध्यानमा ईश्वर, गुरु आदिका दृश्य, स्वरूप आदिको दर्शनको अभिलाषा राख्न पुगेका छन्। सम्यक दृष्टि वा दर्शनको अर्थ हुन्छ, जुन वस्तु जस्तो छ त्यस वस्तुको गुण, स्वभाव र धर्मलाई त्यही रूपमा हेर्नु वा अन्तर चक्षुद्वारा मनको आन्तरिक प्रदेशमा बोध (अनुभूति) गर्नु। आर्य अष्टाङ्गमार्ग अर्न्तगतको सम्यक दृष्टि साधनामा तपाईंले मूलतः काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न हुने अनेक प्रकारका सुखद र दुखद संवेदनाहरूका गुण, धर्म र स्वभावलाई न राग न द्वेषको समभावी दृष्टिले अवलोकन गर्नुहुन्छ। जब साधक यसरी काय र चित्तमा उत्पन्न भएका संवेदनालाई भोग नगरिकनै संवेदनालाई सम वा सम्यक दृष्टिबाट अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्दछ यही क्षणमा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूले चित्तको संवेदनाप्रतिको यस समभावी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संस्कार बीजलाई सङ्ग्रह र विस्तार गरिदिँदा साधकमा प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम (विपरीत) सृङ्खला वा चक्र हुन पुग्छ। अर्थात् साधकले निर्वाण प्राप्त गर्दछ।

संसारमा कैँयौँ निर्वाण साधनाका विधि प्रचलनमा छन्। यी सम्पूर्ण साधनाविधिमा शील साधना र समाधि (ध्यान) साधना कुनै न कुनैरूपमा उपस्थित छन् तर यी साधनामा संवेदनाप्रतिको सम्यक दृष्टि साधना अनुपस्थित भएकाले यी साधना निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छन्। गुरु आलार कालम र उद्धक रामपुत्तको उच्च ध्यान समाधिको स्थिति प्राप्त गरेपश्चात् पनि भगवान् बुद्धले निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुको मुख्यकारण साधनामा प्रज्ञापक्ष (मूलतः संवेदनामाथिको सम्यक दृष्टि) अनुपस्थित हुनु नै थियो वा भगवान्ले निर्वाण प्राप्त गर्नुको मूल कारण संवेदनाप्रतिको सम्यक दृष्टि नै थियो।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : आठ

विपश्यना साधनासँग जोडिएका अन्य सैद्धान्तिक ज्ञान वा जानकारी

यस अध्यायसम्म आइपुग्दा तपाईंले भगवान् बुद्धको छ वर्षसम्मको साधना सङ्घर्ष, विपश्यना साधनाको जन्म, प्रतित्यसमुत्पादको नियम, धम्म वा प्रकृतिका ६ शाश्वत नियमहरू, चार आर्य सत्य, चार आर्य सत्यका बाह्र आवृत्ति र आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना आदिको सैद्धान्तिक ज्ञान (जानकारी) प्राप्त गरिसक्नुभएको छ। अर्थात् तपाईंले विपश्यना साधनाका लागि आवश्यक पर्ने मूल सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त गरिसक्नुभएको छ। तर जब निर्वाण साधना भनिन्छ, यो साधनाले अत्यन्त सूक्ष्म, गहन, दुरुह र रहश्यपूर्ण प्रकृतिको साधनालाई बुझाउँछ। मोक्ष साधना यति दुरुह छ कि यो साधनालाई सिद्ध गर्न साधकहरू मात्र नभई प्रायः मोक्ष व्याख्याता गुरुहरूसमेत असफल हुने गरेका छन्।

यो स्थिति विपश्यना साधनामा पनि भेटिन्छ। विपश्यना साधनामा साधकहरू असफल हुनुको पछाडि अनेक कारण छन्। यी कारणहरूमा एउटा प्रमुख कारण विपश्वी साधकले विपश्यना साधनाका सम्पूर्ण पक्षको बारेमा स्पष्ट जानकारी प्राप्त गर्न नसक्नु पनि हो। यसर्थ यस अध्यायमा विपश्यी साधकहरूलाई विपश्यना साधना सिद्ध गरी अमृतमय निर्वाण प्राप्त गर्न मद्दत पुगोस् भन्ने उद्देश्यले विपश्यना साधनासँग जोडिएका थप सैद्धान्तिक पक्षको व्याख्या गरिएको छ। यो व्याख्यामा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मूलतः निम्न प्रश्नहरूमाथि प्रकाश पार्ने प्रयास गरिएको छ।

१. विपश्यना साधनाको लक्ष्य के हो ?

२. विपश्यना साधनाले निर्वाण प्रदान गर्न समाधान गर्नुपर्ने पाँच समस्याहरू केके हुन् ?

३. मानिसको चित्तमा कसरी संस्कारहरूको उत्पत्ति हुन्छ ?

४. मानिसमा कसरी दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र उत्पन्न हुन्छ ?

५. विपश्यना साधनाले कसरी चित्तका संस्कारहरूलाई नाश गर्दछ ?

६. विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ?

७. विपश्यना साधनाको निर्वाणका बाह्रवटा चरणहरू केके हुन् ?

८.१ विपश्यना साधनाको लक्ष्य के हो ?

साधारण शब्दमा चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई नष्ट गरी निर्वाण प्रदान गर्नु विपश्यना साधनाको लक्ष्य हो। तपाईं अझ गहिराइमा गएर विपश्यना साधनाको लक्ष्यसँग परिचित हुन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले विपश्यना साधनाका निम्नानुसारका लक्ष्यप्रति प्रष्ट हुनुपर्ने हुन्छ।

१. तपाईंमा प्रतिक्षण चित्तको संस्कारअनुरूप विचार, कर्म, वाणी आदि घटित भइरहेका छन्। तपाईंमा यी कर्म (मूलतः विचार कर्म) अनुरूप देह र चित्तमा सुखद र दुःखद संवेदना उत्पन्न भइरहेका छन्। तपाईंको चित्तले प्रतिक्षण यिनै संवेदनालाई स्वतः भोग गरेकाले तपाईं दुःखी र सुखी भइरहनुभएको छ वा तपाईंले सतत दुःखचक्र प्राप्त गरिरहनुभएको छ। जब तपाईं चित्तका संस्कारहरूलाई नाश गर्नुहुन्छ, तपाईं स्वयंको दुःख वा दुःखचक्रलाई पनि नाश गर्नुहुन्छ। यस अर्थमा विपश्यना साधनाको प्रथम लक्ष्य **वर्तमान जीवनको दुःख वा दुःखचक्र नाश गर्नु हो।**

२. चित्तमा सङ्ग्रहित संस्कारहरूका कारण तपाईं स्वयंको आन्तरिक प्रदेशमा उत्पन्न हुने परमशान्ति, परमआनन्द, परमखुसी जस्ता इन्द्रियातीत क्षेत्रको निर्वाण अनुभूति प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ वा तपाईं वर्तमान जीवनमा निर्वाण अनुभूतिले ओतप्रोत जीवन प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ। जब तपाईं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तका संस्कारहरूलाई पूर्णरूपमा नाश गर्नुहुन्छ त्यो स्थितिमा तपाईंले परम निर्वाण अनुभूतिले भरिपूर्ण जीवन प्राप्त गर्न समर्थ हुनुहुनेछ । यस अर्थमा विपश्यना साधनाको दोस्रो लक्ष्य वर्तमान जीवनमै निर्वाणका परमअनुभूतिले ओतप्रोत जीवन प्राप्त गर्नु हो ।

३. चित्तमा संस्कार उपस्थित रहेको स्थितिमा जब मानिसको मृत्यु हुन्छ त्यो स्थितिमा प्रतित्यसमुत्पाद नियमको कारण मानिसमा लोकचक्र, भवचक्र उत्पन्न हुन पुग्छ । फलतः मानिसले मृत्युपश्चात् पनि अनन्तकालसम्म अनेक लोकचक्र (विभिन्न लोकमा जन्म प्राप्त गरी घुमिरहनु) भवचक्र (पुनर्जन्म) प्राप्त गरिरहन्छ वा जन्म र मृत्युको अन्तहीन दुःखचक्रलाई प्राप्त गरिरहन्छ । जब तपाईं चित्तका संस्कारहरूलाई नष्ट गर्नुहुन्छ त्यस्तो स्थितिमा तपाईं लोकचक्र र भवचक्रबाट मुक्त हुनुहुन्छ वा जन्म र मृत्युको अन्तहीन दुःखचक्रबाट मुक्ति प्राप्त गर्नुहुन्छ । यस अर्थमा विपश्यना साधनाको तेस्रो लक्ष्य अन्तहीन लोकचक्र र भवचक्रलाई नष्ट गर्नु हो ।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा चित्तका संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) र 'म' भावलाई समूल नष्ट गरी दुःखचक्र, लोकचक्र र भवचक्रलाई नाश गर्दै निर्वाण प्राप्त गर्नु नै विपश्यना साधनाको लक्ष्य हो ।

८.२ विपश्यना साधनाले निर्वाण प्रदान गर्न समाधान गर्नुपर्ने पाँच समस्याहरु के के हुन् ?

निर्वाण साधनाको मूल लक्ष्य भनेको चित्तको विकार वा संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्नु नै हो तर निर्वाण जस्तो करोडौँ साधकमा एकदुई जना विशिष्ट साधकले मात्र सिद्ध गर्न सक्ने साधनालाई निर्वाण साधना भनेको चित्त शुद्धी वा चित्तका विकार हटाउनु हो भन्ने जस्तो अत्यन्त हलुका, सतही र बौद्धिक बुझाईको रूपमा लिन थाल्नु भयो भने तपाईंले निर्वाण साधनाको मर्म, अर्थ, गहनता आदिलाई बुझ्न सक्नु हुने छैन वा निर्वाणको लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्नु हुने छैन । यसैले निर्वाण लक्ष्यलाई प्राप्त गर्न इच्छुक विपश्यनाका साधकले निर्माणको लक्ष्य प्राप्त गर्न यस साधनाले के कस्ता समस्यालाई समाधान गर्नुपर्छ भन्ने तथ्यप्रति सचेत रहन अत्यन्त आवश्यक छ। जब तपाईं विपश्यना साधनाले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समाधान गर्नुपर्ने समस्याहरूप्रति स्पष्ट हुनुहुन्छ, त्यो स्थितिमा मात्र तपाईं साधनालाई सही दिशामा प्रवाहित गरी साधनामा सफलता पाउन सक्नुहुनेछ। निर्वाण साधनाको मूल लक्ष्य चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई पूर्णरूपमा नष्ट गरी निर्वाण लक्ष्यलाई प्राप्त गर्नु हो। यस लक्ष्यलाई प्राप्त गर्न तपाईंले निम्न लिखित पाँच समस्यालाई समाधान गर्न सक्नुपर्ने हुन्छ।

१. मन वा चित्तको बेहोसीपूर्ण स्वभावलाई नष्ट गर्नु

जन्म-जन्मान्तरदेखि प्रकृतिका नियमहरूका कारण तपाईंको मन वा चित्तमा यस्तो स्वभावको विकास भएको छ कि तपाईंको मन वा चित्त एकैछिन पनि स्थिर भएर बस्न सक्दैन, बस्न रुचाउन्न। हमेशा तपाईंको चित्त कि पूर्वजीवनका स्मृति (विषय) मा कि वर्तमान जीवनका विषयमा कि भविष्यका कल्पना (विषय) मा बेहोसीपूर्णरूपले डुल्ने गर्दछ वा डुलिरहन चाहन्छ। चित्तको यो बेहोसीपना (अजागरुकता) संस्कार उत्पत्ति र विस्तारका दृष्टिले अत्यन्त भयानक क्षण हुन्। यो क्षणमा धम्मका नियमहरूका कारण तपाईंको चित्तकोबेहोसीपूर्ण स्वभाव विस्तार मात्र नभई संस्कारहरूको पनि उत्पत्ति र विस्तार हुन पुग्दछ। यसैले निर्वाण साधनाले सर्वप्रथम चित्तको यस बेहोसीपूर्ण स्वभावलाई नष्ट गरी चित्तलाई देह र चित्तमा उत्पन्न हुने संवेदनाप्रति जागरुक बनाउन सक्नुपर्छ।

विपश्यना साधनामा आनापानसति वा श्वासप्रश्वासमाथि गरिने साधना चित्तको यही बेहोसीपूर्ण स्वभावलाई नष्ट गरी चित्तलाई देहसत्ताको वर्तमान क्षणप्रति जागरुक गराउने साधना हो। चित्तलाई जागरुक बनाउने यो साधना त्यतिबेलासम्म चलिरहन्छ जतिबेलासम्म विपश्यना साधना सिद्ध हुँदैन। जब विपश्यना साधना सिद्ध भई तपाईं चित्तका संस्कारहरु पूर्ण रुपमा नास हुन्छन् त्यो क्षणमा तपाईंको चित्त पूर्णरूपमा जागरुक बन्न पुग्छ। जब चित्त पूर्णरूपमा जागरुक हुन्छ यस अवस्थामा पूर्ण जागरुक तपाईं पूर्वस्मृतिहरू, वर्तमानका विषयहरू र भविष्यका कल्पनाहरूमा बेहोस बनेर विचरण गर्ने गर्नु हुन्न।

२. मनको सुखद र दुःखद दुवै संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्नु

वर्षौंको अभ्यासपश्चात् तपाईंको चित्तमा स्वभावको यस्तो विकास भएको छ कि जब विषय र इन्द्रिय (मनसहित छ इन्द्रिय) को मिलनबाट तपाईंको काय

CC-0. Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

र चित्तमा सुखद र दुःखद दुवै संवेदना उत्पन्न हुन्छन् । त्यस क्षणमा तपाईंको चित्तले ती संवेदनालाई 'स्वभाव' का कारण भोग गर्न थाल्छन् । । यो क्षणमा जब तपाईं सुखद संवेदना प्राप्त गर्नहुन्छ तपाईं खुसी हुनुहुन्छ । विषयबाट जब तपाईं दुःखद संवेदना प्राप्त गर्नु हुन्छ, तपाईं दुःखी हुनुहुन्छ । यो क्षणमा तपाईंमा छिपेका धम्मका नियमहरूको कारण तपाईं झनझन् संस्कारहरूलाई उत्पत्ति, विस्तार र बीजअनुरूपको परिणाम प्राप्त गर्दै एक अन्तहीन दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रमा घुमिरहनु हुन्छ । यसैले निर्वाण साधनाले चित्तको यो संवेदनालाई 'स्वतः' भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न सक्नुपर्छ । विपश्यना साधना प्रज्ञा मूलतः सम्यक दृष्टि वा संवेदनाहरूलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन त्यो साधना प्रकिया हो, जसले चित्तको चेतन, अवचेतन, अर्धचेतन, तीनवटै क्षेत्रमा प्रवेश गरेर उक्त संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गरिदिन्छ र चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाइदिन्छ ।

३. चित्तमा सङ्ग्रहित जन्म-जन्मान्तरदेखिका संस्कारलाई नष्ट गर्नु

तपाईंका चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि असङ्ख्य (अर्बौं) संस्कार सञ्चित हुँदै आएका छन्, जहाँ कामवासना, लाभ, इर्ष्या, प्रतिसोध जस्ता भयानक संस्कार पनि छिपेका छन् । तपाईंको चित्तको अवचेतन क्षेत्रसम्म पुगी जरा गाडेर बसेका यी अत्यन्त शक्तिशाली संस्कार, जुन संस्कारले प्रतिक्षण तपाईंको जीवनको विचार र गतिलाई प्रभावित पारिरहेको छन्, ती संस्कार त्यति सजिलै जरैदेखि उखेलिएर नष्ट हुँदैनन् । यसर्थ विपश्यना वा कुनै पनि मोक्षदायिनी साधनाविधिले चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित त्यस्ता संस्कारलाई नष्ट गर्न सक्नुपर्छ । विपश्यना साधनामा प्रज्ञा मूलतः सम्यक दृष्टि त्यस्तो साधनाप्रकिया हो, जुन साधनाले चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित संस्कारलाई पूर्णत नष्ट गरिदिन्छ ।

४. अनित्य भाव पुष्ट गर्नु

तपाईंको देह अनित्य छ । देहको मृत्यु हुने भएकाले मात्र यसलाई अनित्य भनिएको होइन । तपाईंका देहसत्ता यथार्थमा परमाणुरूप, अझ गहिराइमा तरङ्गरूप मात्र भएको र यी परमाणु वा तरङ्ग पनि प्रतिक्षण उदय-व्यय, उदय-व्यय, भइरहने अनित्य स्वभावका भएकाले यसलाई अनित्य भनिएको हो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तर तपाईं देहको यस परमाणु वा तरङ्ग स्वरूपसँग परिचित हुनुहुन्न । किनभने तपाईं विपश्यना ध्यानको अत्यन्त उच्चस्थितिमा प्राप्त हुने यो अनित्य अनुभूतिको क्षेत्रसम्म पुग्नुभएकै छैन । तपाईंका लागि वर्तमान देह स्थूल स्वरूप मात्र हो । त्यसैले तपाईं देहको यही स्थूल स्वरूपसँग मात्र परिचित हुनुहुन्छ । यदि तपाईं बाह्यरूपमा देहलाई अनित्य मान्नुहुन्छ भने पनि त्यो तपाईंको श्रुत ज्ञानमा मात्र सिमित छ, बौद्धिक बुझाइमा मात्र सिमित छ । साधनाद्वारा प्रामाणिकरूपमा सिद्ध गर्नुभएको छैन ।

जबसम्म तपाईं देहलाई परमाणुरूप वा तरङ्गरूप भनेर प्रामाणिक ज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्न अथवा जबसम्म तपाईं यस देहलाई स्थूल देह मात्र हो भनेर बोध गर्नुहुन्छ त्यतिबेलासम्म देहको स्थूलताका कारण तपाईंमा 'म' भावको जन्म भइरहेको हुन्छ । यही भावका कारण तपाईं यस देहलाई नै 'म' मान्नुहुन्छ । यसरी देहलाई 'म' मान्नुलाई अविद्या वा अज्ञान भनिन्छ । जबसम्म तपाईंमा अविद्या अर्थात् देहप्रति 'म' बोध रहिरहन्छ तबसम्म तपाईं काय र चित्तमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूसँग सम्पर्क स्थापना गरिरहनुहुन्छ र तिनै संवेदनालाई सत्य मानिरहनुहुन्छ । अनि तिनै संवेदनाहरूका आधारमा आफूलाई दुःखी सुखी बनाइरहनुहुन्छ । अर्थात् देहमा उत्पन्न भएका संवेदनालाई भोग गर्नुहुन्छ ।

जब तपाईंको संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभाव बाँचिरहन्छ त्यस्तो स्थितिमा तपाईंको चित्तमा संस्कारहरू उत्पत्ति र विस्तार भइरहन्छन् र तपाईं बन्धनमा परिरहनुहुन्छ । त्यसैले निर्वाण प्राप्तिका लागि गरिने कुनै पनि साधनाले चित्तको गहिराइसम्म पुगेर साधकलाई देहको यस अनित्यरूप (परमाणु वा तरङ्गरूप) स्वरुप बोध गराउन समर्थ हुनुपर्छ । यदि कुनै पनि मोक्ष साधनाले साधकलाई देहको अनित्य स्वरूप बोध गराउन सक्दैन भने त्यस्तो स्थितिमा साधकको 'म' भाव वा अविद्या कहीँल्यै नष्ट हुँदैन । यस्तो अवस्थामा साधकले कहीँल्यै मोक्ष प्राप्त गर्न सक्दैन ।

संवेदनाहरूमाथि गरिने विपश्यना मात्र संसारको त्यस्तो साधना हो, जसले चित्तको अत्यन्त गहिराइ वा अवचेतनको क्षेत्रसम्म पुगेर साधकलाई काय र चित्त परमाणुरूप हो, तरङ्गैतरङ्ग हो भन्ने कुराको बोध गराउन सक्छ । यसैका कारण साधकको 'म' भाव नष्ट हुनु पुगी निर्वाण प्राप्त हुन पुग्छ ।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनाहरूलाई आधार नबनाई वा श्वासप्रश्वास, गुरु वा ईश्वरको प्रतिमा, प्रकाश, ध्वनि आदिका आलम्बन (आधार) हरूमा गरिने ध्यान साधनामा चित्तको एकाग्रता प्राप्त त हुन्छ तर बाह्य आलम्बनकै कारण यी साधनाले चित्तको गहिराइसम्म प्रवेश गरेर साधकलाई देह अनित्य हो, देह परमाणुरूप हो भन्ने कुराको बोध गराउन असमर्थ रहन्छ, मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ रहन्छ। त्यसैले त्यस्ता साधना अपूर्ण, आंशिक, भ्रामक छन्। गुरु आलर कालम र रामपुत्तले सातौँ र आठौँ अर्थात् ध्यानको उच्चस्थिति प्राप्त हुँदा पनि निर्वाण प्राप्त गर्न नसक्नुको मूल कारण यही थियो।

५. अनात्मभाव पुष्ट गरी प्रामाणिक निर्वाण बोध गराउनु

निर्वाण साधनामा साधकलाई जब देहको क्षेत्र र चित्तको क्षेत्र परमाणुरूप हो, तरङ्गरूप हो, अनित्य हो भन्ने कुराको अनुभूति प्राप्त हुन थाल्छ त्यस्तो अवस्थामा साधकले देहमा 'म' भन्ने आधार गुमाउँदै जान्छ किनकि उदय र व्यय, उदय र व्यय भइरहेका तरङ्गलाई उसले 'म' भन्न सक्दैन। अन्ततः शनैःशनैः साधकको 'म' भाव पग्लिन थाल्छ वा अनात्मभाव पुष्ट हुन थाल्छ। जब साधकको 'म' भाव पग्लिन थाल्छ शनैःशनैः उसले निर्वाणको शाश्वत, अविनाशी, इन्द्रियातीत, लोकातीत, भावातीत आदि क्षेत्रमा प्रवेश गर्दछ। निर्वाण प्राप्तिका लागि सम्पादन गरिने कुनै पनि साधनाले अनात्म भावलाई पुष्ट गर्दै साधकलाई इन्द्रियातीत निर्वाण क्षेत्रमा पुऱ्याउन सक्नुपर्छ। यदि कुनै पनि निर्वाण साधनाले साधकको म भावलाई पूर्ण विनाश गरी निर्वाण पद प्रदान गर्न सक्दैन भने त्यस्तो साधनालाई मिथ्या, भ्रामक, अपूर्ण, असत्य भनिन्छ। स्वयं भगवान् बुद्धद्वारा प्रमाणित विपश्यना नै त्यस्तो साधना हो, जसले साधकको म भाव नष्ट गरी प्रामाणिकरूपमा उसलाई निर्वाणको क्षेत्रमा प्रवेश गराउँछ।

यदि तपाईं मोक्षका निम्ति कुनै साधना गर्दै हुनुहुन्छ र यदि त्यो साधनामा उल्लिखित पाँचवटा समस्या समाधान गर्ने क्षमता छैन भने तपाईंले युगौँयुग वा कल्पौँसम्म साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुने छैन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

८.३. मानिसको चित्तमा संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) कसरी उत्पन्न हुन्छन् ?

यो जगत्का सम्पूर्ण मोक्ष साधनाको लक्ष्य हो, चित्तको संस्कारलाई नष्ट गर्नु। चित्तको संस्कारलाई नष्ट गर्न तपाईं सर्वप्रथम चित्तमा संस्कार किन वा कसरी उत्पन्न हुन्छन् ? भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुन अत्यन्त आवश्यक छ। किनकि जबसम्म तपाईं कसरी चित्तमा संस्कारहरु उत्पन्न हुन्छन् ? भन्ने प्रक्रियालाई बुझ्न सक्नुहुन्छ, त्यो स्थितिसम्म चित्तका संस्कारहरु कसरी नास गर्न सकिन्छ ? भन्ने तथ्यलाई पनि बुझ्न सक्नुहुन्न ।

मानिसको चित्तमा कसरी संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) उत्पन्न हुन्छ भन्ने तथ्यलाई प्रष्टसँग बुझ्न तपाईंले सर्वप्रथम आफ्नै जीवनसत्ताको संरचनाबारे थाहा पाउनु अत्यावश्यक हुन्छ। भगवान् बुद्धका अनुसार तपाईंको जीवनसत्ता काय र चित्तको संयोजनबाट निर्माण भएको छ। तपाईंको जीवनसत्ताका यी दुई पक्षमध्ये तपाईंको जुन चित्तको क्षेत्र छ त्यसका चार भाग वा खण्ड छन्। ती खण्डलाई विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार भनिन्छ। चित्तका यी चार खण्डका भूमिका वा कार्य पृथक पृथक छ, जसलाई निम्नानुसार बुझ्न सकिन्छ-

१, जब तपाईंको छ इन्द्रिय र जगत्का विषयहरूका बीचमा कारणवश मिलन हुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंको चित्तको प्रथम खण्ड "विज्ञान" ले तपाईंलाई इन्द्रियको विषय (रूप, शब्द, गन्ध आदि) सँग मिलन भएको जानकारी दिन्छ।

२, जब इन्द्रिय र विषय मिलनको जानकारी प्राप्त हुन्छ तत्क्षण तपाईंको चित्तको दोस्रो खण्ड "संज्ञा" सक्रिय हुन पुग्छ। यस खण्डले तपाईंको पूर्वसंस्कार हरूका आधारमा यी विषय (रूप, शब्द, गन्ध आदि) लाई राम्रो-नराम्रो, प्रशंसा-गाली, मीठो- नमीठो आदि गरी दुई भागमा विभाजन गरिदिन्छ।

३, जब यसरी विषयलाई चित्तको दोस्रो खण्ड 'संज्ञा'ले प्रिय र अप्रिय दुई भागमा विभाजित गरिदिन्छ तत्क्षण तपाईंको चित्तको तेस्रो खण्ड "वेदना" सक्रिय हुन थाल्छ। जसको कारण तपाईंमा सुखद अनुभूति (संवेदना) र दुःखद अनुभूति (संवेदना) उत्पन्न हुन थाल्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

४, जब यसरी तपाईंको देह र चित्तका क्षेत्रमा सुखद र दुखद संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, तत्क्षण तपाईंको चित्तको चौथो खण्ड "संस्कार" सक्रिय हुन थाल्छ। त्यस क्षणमा तपाईंको चित्तको यस चौथो खण्डले पूर्वसंस्कारअनुरूप संवेदना सुखद भए रागपूर्ण (खुसी) र संवेदना दुखद भए द्वेषपूर्ण (दुःखी) प्रतिक्रिया दिन थाल्छ। यही क्षण तपाईंमा छिपेको धम्म (प्रकृति) को संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको शाश्वत नियमले चित्तको यो संवेदना भोग गर्ने स्वभाव (संस्कार) लाई सङ्ग्रह गरिदिन्छ। यसरी तपाईंको चित्तमा संस्कार (विषयबाट उत्पन्न सुखद र दुःखद संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) उत्पन्न हुन्छन्।

८.४. मानिसमा कसरी दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र उत्पन्न हुन्छ ?

जब तपाईंमा विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्ने चित्तसंस्कार उत्पन्न हुन्छ, यो स्थितिमा तपाईंमा सुखद संवेदना प्रदान गर्ने विषयलाई भोग गर्ने इच्छा स्वतः उत्पन्न हुन्छ र तपाईं सुखद संवेदना प्रदान गर्ने विषयप्रति स्वतः आकर्षित हुनुहुन्छ। जब तपाईं विषयबाट प्राप्त हुने संवेदना सुखद भएका कारण बारम्बार विषयलाई भोग गर्नुहुन्छ यस स्थितिमा प्रकृतिको संस्कार वा बीज विस्तारको शाश्वत नियमले तपाईंको चित्तको संवेदना भोगको संस्कारलाई झन्झन् विस्तार गरी शक्तिशाली बनाउँदै लगेर तपाईंको 'मूल गुण' मा परिणत गरिदिन्छ। जसको कारण तपाईंमा जगत्का विषयहरूप्रतिको आशक्ति झन्झन् झाँगिन थाल्छ। यो प्रक्रियाअनुरुप नै तपाईंमा दुःखद संवेदना उत्पन्न गर्ने विषयप्रतिको वितृष्णा वा अनाशक्ति झन्झन् झाँगिन थाल्छ।

जब प्रकृतिको संस्कार वा बीज विस्तार नियमका कारण तपाईंका संस्कारहरू विस्तार भई तपाईंको मूल गुणमा परिणत हुन्छ यस्तो स्थितिमा तपाईंमा छिपेको प्रकृतिको संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको शाश्वत नियम क्रियाशील हुन थाल्छ। यसको कारण तपाईंको मूल गुण प्रकट हुन थाल्छ। फलतः यसको कारण तपाईंमा गुणअनुरूप विचार (विचार कर्म) उत्पन्न हुन थाल्छ भने विचारअनुरूप वाणी कर्म र शारीरिक कर्म घटित हुन थाल्छ। यी सम्पूर्ण प्रक्रियाका कारण तपाईंका गुण झन्झन् शक्तिशाली हुँदै जान्छ।

जब तपाईंमा संस्कार विस्तार भई गुणमा परिणत हुन्छ यतिबेला तपाईंमा संस्कार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वा गुण आकर्षणका शाश्वत नियम क्रियाशील हुन थाल्छ । यसको कारण तपाईंमा जुन गुण प्रकटीकरण भइरहको छ तपाईं त्यही गुण वा प्रकृतिअनुरूपकै विषय, व्यक्ति आदिप्रति आकर्षित हुन थाल्नुहुन्छ वा तपाईं सजातीय गुण भएका विषय वा व्यक्ति तपाईंप्रति आकर्षित हुन थाल्छन् । यी सम्पूर्ण प्रक्रियाका कारण पुनः तपाईंका मूल गुण झन्झन् विस्तार हुन थाल्छ ।

जब यसरी प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका संयोजनबाट तपाईंमा संस्कार उत्पत्ति र विस्तार हुन थाल्छ त्यस स्थितिमा तपाईंमा छिपेको जस्तो बीज प्राप्त भयो सोहीअनुरूप फल दिने प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियमले संस्कार बीज प्राप्त गर्दछ । जब धम्मका अन्य नियम क्रियाशीलताको कारण प्रतित्यसमुत्पादको नियमले संवेदना भोग गर्ने चित्तले संस्कार बीज प्राप्त गर्दछ त्यस क्षणमा यस नियमले एक संस्कार बीजको अनेक परिणाम दिँदै गएर तपाईंमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र उत्पन्न गर्दछ । प्रतित्यसमुत्पादको नियमले संस्कार बीज प्राप्त हुँदा मानिसमा उत्पन्न हुने अनुलोमचक्र, जुन चक्रका कारण मानिसमा दुःखचक्र, भवचक्र र लोकचक्र उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुराको व्याख्या अगाडिको अध्यायमा गरिसकिएको छ । तथापि विपश्यना साधनाका दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिएकाले यसको व्याख्यालाई यहाँ पुनः राखिएको छ ।

अविज्जा- पच्चया सङखारा (अविद्याका कारण संस्कार) उत्पन्न हुन्छ ।

सङखारा- पच्चया विञ्ञाणं (संस्कारका कारण विज्ञान वा चित्तको आहार) उत्पन्न हुन्छ ।

विञ्ञाणं- पच्चया नाम रूपं (विज्ञानका कारण नामरूप वा पुनर्जन्म) उत्पन्न हुन्छ ।

नामरुपं- पच्चया सलायतनं (नामरूपका कारण छवटा इन्द्रिय) उत्पन्न हुन्छ ।

सलायतनं- पच्चया फस्सो (छवटा इन्द्रियका कारण विषय स्पर्श) उत्पन्न हुन्छ ।

फस्स- पच्चया वेदना (विषय स्पर्शका कारण वेदना वा संवेदना) उत्पन्न हुन्छ ।

वेदना- पच्चया तण्हा (वेदना वा संवेदनाका कारण तृष्णा) उत्पन्न हुन्छ ।

तण्हा- पच्चया उपादानं (तृष्णाका कारण उपादान वा आशक्ति) उत्पन्न हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपादानं- पच्चया भवो- (आशक्तिका कारण भव वा पुनर्जन्म) प्राप्त हुन्छ।

भव- पच्चया जाति (भवका कारण जन्म) प्राप्त हुन्छ।

जाति पच्चया जरा परण- शोक-परिदेक-दुःख-दोमन स्सूपायासा

सम्मवन्ति- (जन्मका कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, चिन्ता, दुःख) प्राप्त हुन्छ।

८.५. विपश्यना साधनाले कसरी चित्तको संस्कार संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नाश गर्दछ ? वा

८.६. विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ?

विपश्यना साधनाको अर्थ चित्तलाई संवेदनाप्रति जागरुक र समभाव बन्न वा संवेदनालाई भोग नगर्न प्रशिक्षण दिनु हो। जब तपाईं चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी रहन प्रशिक्षण दिनुहुन्छ त्यस स्थितिमा कसरी विपश्यना साधनाले चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई नष्ट गरी तपाईंलाई निर्वाण प्रदान गर्दछ भन्ने सत्यलाई साधकले सरल तरिकाले बुझ्नु भन्ने उद्देश्यले यस प्रक्रियालाई बुँदागतरूपमा तल प्रस्तुत गरिएको छ।

संस्कार संग्रहको नियमद्वारा साधना संस्कार र चित्तको समभावी संस्कारको उत्पत्ति

विपश्यना साधनामा तपाईं काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी बन्नुहुन्छ। जब तपाईं यसरी संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी बन्नुहुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंमा छिपेको धम्मको **संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको शाश्वत नियम**ले तपाईंका संवेदनाप्रतिको 'जागरुकता' र 'समभाव' लाई संस्कार बीजको रूपमा सङ्ग्रह गरिदिन्छ। यसरी तपाईंको चित्तमा प्रथम संस्कार बीज (चित्तको संवेदना भोग नगर्ने स्वभाव) को जन्म हुन्छ। विपश्यना साधनाद्वारा यसरी चित्तको प्रथम समभावी संस्कार बीज जन्मिएको क्षण निर्वाण साधनाका दृष्टिले निर्वाणको पक्षमा प्रथम क्षण बन्न पुग्छ। यही क्षण प्रकृतिको यही संस्कार सङ्ग्रहको शाश्वत नियमले तपाईंको विपश्यना साधना (विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्ने स्वभाव) लाई पनि संस्कार बीजको रूपमा सङ्ग्रह गरिदिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संस्कार संग्रहको नियमद्वारा साधना संस्कार र चित्तको समभावी विस्तार

प्रकृतिको शाश्वत नियमका कारण जब तपाईंमा विपश्यना साधना संस्कारको जन्म हुन्छ त्यस स्थितिमा जब तपाईं विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ। अथवा जब तपाईं चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिइरहनुहुन्छ, त्यस स्थितिमा प्रकृतिको **संस्कार वा बीज विस्तारको शाश्वत नियम** तपाईंमा क्रियाशील हुन थाल्छ। यो नियमको कारण तपाईंको विपश्यना साधना संस्कार झन्झन् विस्तार हुन पुगी विपश्यना साधना नै तपाईंको गुण वा स्वभाव बन्न पुग्छ। यस प्रक्रियामा तपाईंको चित्त पनि संवेदनाप्रति शनैःशनैः समभावी बन्दै गइरहेको हुन्छ वा चित्तको पूर्वसंस्कार नाश हुँदै जान्छ।

गुण प्रकटीकरण नियमको कारण गुणको प्रकटीकरण

जब निरन्तर साधनाका कारण विपश्यना साधना नै तपाईंको गुण वा स्वभाव बन्छ त्यस्तो स्थितिमा **प्रकृतिको संस्कार वा गुण प्रकटीकरणको शाश्वत नियम** तपाईंमा क्रियाशील हुन थाल्छ। यसैको कारण तपाईं स्वभाव (गुण) ले विवश भएर विपश्यना साधनामा बारम्बार प्रवेश गरिरहनुहुन्छ। यतिबेला विपश्यना साधनासँगै तपाईंको चित्त पनि संवेदनाहरूप्रति झन्झन् जागरुक र समभावी बन्दै जान्छ वा तपाईंको चित्तका संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) पनि शनैःशनैः क्षय हुँदै जान्छ।

यस्तो स्थितिमा पुनः प्रकृतिको संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको नियमले तपाईंको साधना संस्कार, जुन उच्च स्थितिमा पुगेको छ वा तपाईंको चित्तको समभाव जुन स्थितिसम्म विकास भएको छ, त्यो स्थितिलाई सङ्ग्रह गरिदिन्छ। यसरी धम्मका शाश्वत नियमको संयुक्त क्रियाशीलताका कारण तपाईंको विपश्यना साधना संस्कार र चित्तको समभाव झन्झन् विस्तार हुन थाल्छ। तपाईं साधारण साधकबाट श्रेष्ठ साधकमा परिवर्तन हुँदै जानुहुन्छ। यस साधना प्रक्रियामा तपाईंको चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) नाश हुँदै गइरहेको हुन्छ।

गुण आकर्षण नियमको कारण सजातीय व्यक्ति वा विषयप्रति आकर्षण

जब धम्मका शाश्वत नियमका कारण विपश्यना साधना तपाईंको गुण बन्छ त्यस

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्षणमा **धम्मको संस्कार वा गुण आकर्षणको शाश्वत नियम** पनि तपाईंमा क्रियाशील हुन थाल्छ। यसैका कारण तपाईं स्वतः आध्यात्मिक विषय, व्यक्ति, स्थान आदि प्रति आकर्षित हुन थाल्नुहुन्छ। धम्मको यही नियम क्रियाशीलताका कारण सजातीय गुण भएका आध्यात्मिक विषय र व्यक्ति पनि तपाईंप्रति स्वतः आकर्षित हुन थाल्छन्। यसरी तपाईंको गुणका कारण तपाईंका वरिपरी आध्यात्मिक वातावरण स्वतः उत्पन्न हुन पुग्छ। यस प्रक्रियामा तपाईंका विपश्यना साधना गुण र चित्तको संवेदनाप्रतिको समभाव पनि झन्झन् झाँगिदै जान्छ।

संस्कार वा गुण उच्छेद नियमको कारण जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित संस्कार बीजहरूको उच्छेद

विपश्यना साधना नै मूल गुण भएका कारण जब तपाईंको चित्त यसरी संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्दै जान्छ त्यस स्थितिमा तपाईंको संवेदनाप्रति समभावी चित्त जन्म-जन्मान्तरदेखि तपाईंमा सङ्ग्रहित चित्तका संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) को सम्पर्कमा आइपुग्छ। त्यस्तो क्षणमा **प्रकृतिको संस्कार वा गुण उच्छेदको शाश्वत नियम** क्रियाशील हुन पुग्छ। जसका कारण दुई विपरीत स्वभावको बीचमा परस्परमा विपरीत प्रतिक्रिया हुन पुग्छ र तपाईंको चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित चित्तका संस्कारहरू जरैदेखि उखेलिएर नष्ट हुन थाल्छ। यसरी तपाईंको चित्त शनैःशनैः शुद्ध हुँदै जान्छ र अन्तत दीर्घकालीन विपश्यना साधना प्रक्रियाद्वारा तपाईंको चित्त पूर्णरूपमा शुद्ध हुन पुग्छ।

प्रतित्यसमुत्पादको नियमद्वारा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र नाश र निर्वाण प्रदान

जब यसरी तपाईंको चित्त दीर्घकालीन विपश्यना साधनाद्वारा शुद्ध हुन पुग्छ त्यो स्थितिमा तपाईंका चित्तमा छिपेको प्रतित्यसमुत्पादको शाश्वत नियमले शुद्ध वा सम चित्तका बीज प्राप्त गर्दछ। जब प्रकृतिको यस शाश्वत नियमले शुद्ध बीज प्राप्त गर्दछ जस्तो बीज प्राप्त भयो सोहीअनुरूप परिणाम दिने यो नियमका कारण तपाईंमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र नाश भई तपाईंमा निर्वाण वा मोक्ष उत्पन्न हुन पुग्दछ। विपश्यना साधनाको केन्द्रमा रहेको यस प्रतिलोमचक्र वा निर्वाणचक्रको व्याख्या अगाडिका अध्यायमा गरिसकिएको छ। तथापि थप प्रष्टताको लागि यहाँ पुन राखिएको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अविज्जाय त्वेव असेस् निराग निरोधा संङखार- (अविद्या निरोधका कारण, संस्कार निरोध) हुन पुग्छ।

सङखार निरोधा विञ्ञाण निरोध- (संस्कार निरोधका कारण विज्ञान वा चित्तको आधार निरोध) हुन पुग्छ।

विञ्ञाण निरोधा नाम रुप निरोध- (विज्ञान निरोधका कारण नामरूप निरोध) हुन पुग्छ।

नामरुप निरोध पस्स निरोधो- (नामरूप निरोधका कारण छवटा इन्द्रिय निरोध) हुन पुग्छ।

सलापतन निरोधा फस्स निरोधो- (छवटा इन्द्रिय निरोधका कारण विषय स्पर्शको निरोध) हुन पुग्छ।

फस्स निरोधा वेदना निरोधो- (विषय स्पर्श निरोधका कारण वेदना वा संवेदना उत्पत्ति निरोध) हुन पुग्छ।

बेदना निरोधा तण्हा निरोधो- (वेदना वा संवेदना निरोधका कारण तृष्णा उत्पत्ति निरोध) हुन पुग्छ।

तृष्णा निरोधा उपादान निरोधो- (तृष्णा उत्पत्ति निरोधका कारण उपादान वा आशक्ति उत्पत्ति निरोध) हुन पुग्छ।

उपादान निरोधा भव निरोधो- (आशक्ति उत्पत्ति निरोधका कारण भव (उत्पति) निरोध) हुन पुग्छ।

भव निरोधा जाति निरोधो- (भव निरोधका कारण पुनर्जन्म निरोध) हुन पुग्छ।

यसरी विपश्यना साधना धम्म वा प्रकृतिका ६ शाश्वत नियमहरुको सहयोगमा साधकमा धर्मचक्र उत्पन्न गरी निर्वाण प्रदान गर्दछ।

८.७. विपश्यना साधनाका निर्वाणका बाह्रवटा चरण के के हुन् ?

विपश्यना साधनाले कसरी चित्तका संस्कार नाश गर्दछ र विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ भन्ने सम्बन्धमा भगवान् बुद्ध वा स्वयं सम्यक सम्बुद्धले गर्नुभएको व्याख्या माथि उल्लेख भइसकेको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ भन्ने सम्बन्धमा तपाईं स्पष्ट हुनुहुन्छ यस्तो स्थितिमा विपश्यना साधनाले प्रदान गर्ने यस्तो निर्वाण प्रक्रियामा साधकले निर्वाणका केकस्तो अनुभूति वा चरणबाट गुज्रिनुपर्छ वा गुज्रेर निर्वाण प्राप्त गर्दछ भन्ने महत्वपूर्ण प्रश्न उठ्दछ । यो विपश्यना मात्र नभई संसारका सम्पूर्ण निर्वाण साधनासँग जोडिएको महत्वपूर्ण प्रश्न हो । विपश्यना साधनासँग जोडिएको यस प्रश्नलाई भगवान्ले महासतिपट्ठान सुत्तमा विस्तारपूर्वक व्याख्या गर्नुभएको छ । भगवान् बुद्धकाअनुसार जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ त्यो स्थितिमा तपाईं विपश्यना साधनाको प्रथम विन्दुबाट अन्तिम विन्दुसम्म तल उल्लेख गरिएका बाह्रवटा चरण र अनुभूतिबाट गुज्रिँदै जानुपर्ने हुन्छ ।

स्मरणरहोस् विपश्यना साधनाको प्रारम्भिक कालमा तपाईंले विपश्यना साधनाका यी बाह्रवटा चरणका अनुभूतिलाई शतप्रतिशत अनुभूति गर्न नसके पनि वा एक चरणको अनुभूति अर्को चरणको अनुभूतिसँग मिसिएको अनुभूति गरे पनि जब तपाईं दीर्घकालसम्म विपश्यना साधना गर्नुहुन्छ, स्पष्टरूपमा तपाईं भगवान्ले व्याख्या गर्नुभएका यी बाह्रवटा चरण र यी चरणका अनुभूतिप्रति स्पष्ट बन्नुहुन्छ र भगवान्का वचन सत्य हुन् भन्ने तथ्यप्रति विश्वस्त हुनुहुन्छ ।

महासतिपट्ठान सुत्तमा भगवान् बुद्धले व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाका निर्वाणका बाह्र चरणहरु निम्न प्रकार छन् ।

इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति । 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव ञाणमत्ताय, पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

अर्थात् उसले कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा कायाको भित्री-बाहिरी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भागहरू (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा, कायमा समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा कायमा व्यय धर्मानुपस्श्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा कायमा समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ। यसरी उसको स्मृति (यो यथार्थ) मा स्थापित हुन्छ कि यो काय हो। जबसम्म ज्ञान मात्र दर्शन बनिरहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ। उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्दैन। यस प्रकार केही भिक्षु कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ।

प्रथम चरण :- बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरती

अर्थात् विपश्यना साधनाको प्रथम चरणमा तपाईंले कायको बाहिरी क्षेत्रमा कायानुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ अथवा तपाईंले कायको बाहिरी क्षेत्रमा सुखद र दुःखद संवेदनाका अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ।

दोस्रो चरण :- अज्झतं वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् विपश्यना साधनाको दोस्रो चरणमा तपाईंले कायको भित्री क्षेत्रमा कायानुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ अथवा तपाईंले कायको भित्री क्षेत्रहरूमा सुखद र दुःखद संवेदनाका अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ।

तेस्रो चरण :- अज्झत्तवहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् विपश्यना साधनाको तेस्रो चरणमा तपाईंले कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रमा कायानुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ अथवा तपाईंले कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रमा सुखद र दुःखद संवेदनाका अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ।

चौथो चरण :- समुदय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् विपश्यना साधनाको चौथो चरणमा तपाईंले संवेदनाको समुदय धर्ममा अनुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ अथवा तपाईले संवेदनाका समुदय (उत्पत्ति) को अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ।

पाँचौं चरण :- वय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् विपश्यना साधनाको पाँचौ चरणमा तपाईंले संवेदनाको व्यय धर्ममा अनुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ अथवा तपाईंले संवेदना व्ययको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छैठौँ चरण :- समुदयवय धम्मानुपस्स्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् विपश्यना साधनाको छैठौँ चरणमा तपाईंले संवेदनाको समुदय व्यय धर्ममा अनुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ अथवा तपाईंले संवेदनाहरूको समुदय र व्ययको समानान्तर अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ।

सातौँ चरण :- सब्बकायपटि संवेदी

अर्थात् विपश्यना साधनाको सातौँ चरणमा तपाईंले सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाका स्पष्ट अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ अथवा तपाईंले स्वयंको काय संवेदनाले पूर्ण हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ।

आठौँ चरण :- पस्सम्भयं कायरसङ्खार

अर्थात् विपश्यना साधनाको आठौँ चरणमा तपाईंले आफ्नै कायको चञ्चल स्वभाव नाश भई प्रश्रब्धि वा शान्तिको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ अथवा तपाईं घण्टौँसम्म सहजतापूर्वक साधना गर्न समर्थ रहनुहुन्छ।

नवौँ चरण :- अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति

अर्थात् विपश्यना साधनाको नवौँ चरणमा तपाईं चित्तको स्मृतिमा यो काय तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज हो भन्ने सत्य स्थापित हुन्छ।

दसौँ चरण :- विपश्यना साधनाको दसौँ चरणमा तपाईंलाई तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज स्वरूप काय र चित्तको क्षेत्र अनित्य हो भन्ने प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त हुन्छ अथवा तपाईंमा अनित्य भावको बोध पुष्ट हुन्छ।

एघारौँ चरण :- विपश्यना साधनाको एघारौँ चरणमा तपाईंको मूल अज्ञान वा 'म' भाव नाश हुन थाल्छ अथवा तपाईंको मनमा अनात्म भाव पुष्ट हुन्छ।

बाह्रौँ चरण :- विपश्यना साधनाको यस अन्तिम चरणमा तपाईंलाई निर्वाण वा इन्द्रियातीत क्षेत्रको प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त हुन्छ अथवा तपाईंमा 'म' अनुपस्थित दर्शन (द्रष्टा होइन) शेष रहन्छ।

यसरी विपश्यना साधनामा प्रवेश गरेका साधकले प्रामाणिकरूपमा निर्वाणका बाह्रवटा चरणलाई पार गर्दै निर्वाण प्राप्त गर्न सफल हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यनाका निर्वाणाभीलाषी साधकलाई विपश्यना साधनाका यी बाह्रवटा चरणप्रति थप स्पष्ट जानकारी प्राप्त होस् भन्ने उद्देश्यले यी सम्पूर्ण चरणका व्याख्या परिशिष्टमा राखिएको छ। यदि तपाईं निर्वाण प्यासी साधक हुनुहुन्छ वा तपाईं वर्षौंदेखि विपश्यना साधनामा साधनारत हुनुहुन्छ भने पनि विपश्यना साधनाका यी बाह्रवटा चरणलाई सूक्ष्मतापूर्वक अध्ययन गर्नुहुन अनुरोध छ।

८.८. भगवान् बुद्धको असाधारण साधना स्पष्टता

संसारमा वेद, उपनिषद, गीता, शिवसूत्र आदि अनेक मोक्ष ग्रन्थहरू छन्। त्यस्तै बाइबल, कुरान आदि मोक्ष ग्रन्थहरू पनि छन्। अनेकन् महिर्षिहरूद्वारा व्याख्या गरिएका अनेक मोक्ष साधना ग्रन्थहरू पनि छन्। वर्तमान समयमा पनि विवेकानन्द, रमण महर्षि, साइबाबा, रामकृष्ण परमहंस आदिदेखि ओशो, जे. कृष्णमूर्ति आदिले पनि मोक्षको व्याख्या गरेका छन् तर ती सम्पूर्ण ग्रन्थहरू, व्याख्याहरू र गुरुहरूले निर्वाण साधनाको प्रथम विन्दुदेखि अन्तिम विन्दुसम्म साधक साधनाका कुनकुन चरणबाट गुज्रिन्छ ? साधकले साधनाको कुन चरणमा कुन अनुभूति प्राप्त गर्दछ ? निर्वाण साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ? आदि कुराको व्याख्या गर्न असमर्थ छन्। अर्थात् व्याख्या गरेका छैनन्, जसको कारण असङ्ख्य साधकहरू मोक्ष साधनाको चरणबद्ध आध्यात्मिक रूपान्तरणको प्रक्रिया बुझ्न असमर्थ छन्। निर्वाण साधनामा कति चरण छन् ? निर्वाण साधनाको कुन चरणमा साधकले केके अनुभूति प्राप्त गर्दछ ? म साधनाको कुन स्थिति वा चरणमा छु ? मेरो साधनामा प्रगति भइरहेको छ कि छैन ? साधनाकालमा प्राप्त भएका शान्ति, आनन्दका अनुभूतिहरू के हुन् ? आदि प्रश्नको स्पष्ट उत्तर प्राप्त गर्न असमर्थ छन्। मूलतः यही कारण निर्वाण साधनाका प्रायः (वा सम्पूर्ण) साधक द्विविधा, भ्रम वा अन्योलमा छन्। यिनै द्विविधाका कारण साधनाकालमा (मुख्यत ध्यान साधना) मा उत्पन्न हुने अनेक प्रकारका क्षणिक शान्ति, खुसी, आनन्द आदिका अनुभूतिलाई आध्यात्मिक प्रगतिको संज्ञा दिँदै मूल लक्ष्य अविनाशी, परमशान्ति, परमआनन्द, परम खुसीका क्षेत्रसम्म पुग्न असमर्थ छन्।

यथार्थमा ती शास्त्र, गुरु आदिका अस्पष्ट, साङ्केतिक, अपूर्ण, अप्रत्यक्ष व्याख्या नै साधकले निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुको प्रमुख कारण बन्न पुगेको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनाकालमा उत्पन्न हुने प्रश्नहरूको स्पष्ट उत्तर प्राप्त नभएका कारण असङ्ख्य साधकहरू लक्ष्य प्राप्त गर्न असमर्थ भई उनीहरूका समय र जीवन बर्बाद भइरहेको छ। यसरी संसारका सम्पूर्ण मोक्षशास्त्र वा सम्पूर्ण आध्यात्मिक महापुरुषहरूले स्पष्टरूपमा व्याख्या गर्न असमर्थ वा नगरेको कारण मोक्ष साधनाको प्रथम विन्दुदेखि अन्तिम विन्दुसम्मका सम्पूर्ण चरण र प्रत्येक चरणका अनुभूतिहरूको व्याख्या भगवान् बुद्धले अत्यन्त सरल र स्पष्ट भाषामा गर्नुभएको छ।

महासत्तिपठ्ठान सूत्तमा भगवान्ले गर्नुभएको निर्वाण साधनाका विभिन्न बाह्र चरणहरू र ती चरणका अनुभूतिहरूको व्याख्याले भगवान् साधकहरू साधनाको कुनै पनि स्थितिमा भ्रमित नहुन्, साधनामार्ग पहिल्याउन असमर्थ भई साधनाबाट च्युत नहुन्, स्वयं भ्रँै साधना सङ्घर्षहरूमा नपरून् भन्नेजस्ता तथ्यहरूप्रति पनि अत्यन्त सचेत हुनुहुन्थ्यो भन्ने तथ्यलाई पनि प्रकाश पार्छ। भगवान्ले जुन सरल र स्पष्टता पूर्वक ती निर्वाण साधनाका चरणहरूको जुन व्याख्या गर्नुभएको छ, यस्तो सरल र स्पष्ट व्याख्या संसारमा प्रचलित कुनै पनि मोक्ष शास्त्रहरू मात्र नभई हिन्दूधर्मको मूल मोक्षग्रन्थ मानिएको गीतामा भगवान् कृष्णबाट समेत भएको पाइँदैन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : नौ

विपश्यना साधनाको चरणबद्ध साधना विधि

९.१ विपश्यनासँग जोडिएका सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षको पुनः अवलोकन

यस अध्यायसम्म आइपुग्दा तपाईंले विपश्यना साधनासँग जोडिएका प्रायः सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षको जानकारी प्राप्त गरिसक्नुभएको छ। यस अध्यायबाट तपाईं विपश्यना साधनामा प्रत्यक्ष प्रवेश गर्न गइरहनुभएको छ अथवा विपश्यना साधनाका सम्पूर्ण सैद्धान्तिक जानकारी, जुन तपाईंले हालसम्म प्राप्त गर्नुभएको छ तिनै सैद्धान्तिक जानकारीलाई प्रत्यक्ष साधनामा उतारेर निर्वाण प्राप्त गर्न जाँदै हुनुहुन्छ।

यद्यपि तपाईंले विपश्यना साधनाका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त गरिसक्नुभएको छ तर निर्वाण साधना अत्यन्त सूक्ष्म साधना भएकाले यो साधनामा साधकलाई साधनाको सम्पूर्ण पक्षको जानकारी स्पष्टरूपमा बोध भएको जस्तो प्रतीत भए पनि यथार्थमा ऊ साधनाका कैयौं पक्षप्रति अनभिज्ञ रहने समस्या सदैव उपस्थित रहने भएकाले विपश्यना साधनाको प्रत्यक्ष विधिमा प्रवेश गर्नुपूर्व पुनः 'एकपल्ट' विपश्यना साधनासँग जोडिएका सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षलाई सारांशमा अवलोकन गर्ने प्रयास गरिएको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मानव देहसत्ताको संरचना कस्तो छ ?

चित्तका संस्कारहरू तपाईंको देहसत्ताभित्रै उत्पन्न हुन्छन् । यसर्थ विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुपूर्व तपाईंले आफ्नै देहसत्ताको संरचनाप्रति स्पष्ट हुन अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। भगवान् बुद्धका अनुसार विभिन्न अङ्गका संयोजनबाट रथको निर्वाण भए झैं कायको क्षेत्र र चित्त क्षेत्रको संयोजनबाट तपाईंको देहसत्ता निर्माण भएको छ।

तपाईंको देहसत्ताका यी दुई पक्षमध्ये देहपक्षमा पञ्चइन्द्रियहरू छन् । त्यस्तै चित्तको पक्षमा विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संज्ञा गरी चार खण्ड छन्। प्रकृतिका छवटा शाश्वत नियम पनि तपाईंको यही देहसत्ताभित्र छिपेका छन्। देह पक्षका सम्पूर्ण अङ्ग, चित्त पक्षका सम्पूर्ण खण्ड र प्रकृतिको शाश्वत नियमको संयोजनमा तपाईंको जीवन प्रक्रिया सञ्चालित छ वा क्रियाशील छ । त्यसैले तपाईंको स्वयम्को जीवनसत्ताको संरचनाप्रति स्पष्ट हुनुहोस्।

चित्तमा संस्कारहरू कसरी उत्पत्ति हुन्छन् ?

देह पक्षका पाँचइन्द्रिय (मनसहित छ इन्द्रिय) तथा चित्तका चार खण्ड र प्रकृतिका शाश्वत नियम क्रियाशील रहेको तपाईंको जीवनसत्तामा जब इन्द्रियहरूको मिलन जगत्का विषयहरूसँग हुन पुग्छ त्यस क्षणमा तपाईंको पूर्वसंस्कारका कारण अनेक प्रकारका सुखद र दुखद संवेदना तपाईंको मनमा उत्पन्न हुन्छ। यस क्षणमा तपाईंको चित्तको प्राकृतिक स्वभावका कारण तपाईंको चित्तले यी संवेदनालाई स्वतः भोग्न थाल्छ। त्यस क्षणमा प्रकृतिको संस्कार वा बीज सङ्ग्रहको नियमले चित्तको यस संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई सुरक्षित राखिदिन्छ। यसरी प्रकृतिको शाश्वत नियमका कारण तपाईंको चित्तमा संस्कार (विषयबाट उत्पन्न हुने सुखद वा दुःखद संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) उत्पत्ति हुन्छ। विपश्यनामा चित्तको यही संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नाश गरिन्छ। मानिसको चित्तमा संस्कारहरू कसरी उत्पन्न हुन्छ भन्ने तथ्यको व्याख्या गरिसकिएको छ। त्यसैले तपाईं स्वयंमा कसरी संस्कारहरू उत्पत्ति हुन्छन् वा भइरहेका छन् भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट बन्नुहोस्।

मानिसमा जगत्का विषय बन्धनहरुको उत्पत्ति कसरी हुन्छ ?

जब तपाईंको चित्तमा कुनै विषयबाट उत्पन्न हुने सुखद संवेदनाहरू भोग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्ने स्वभाव सङ्ग्रह हुन्छ त्यस अवस्थामा तपाईंको मनमा स्वतः सुखद संवेदना उत्पन्न गर्ने विषय (इन्द्रिय भोग, वैभव, सम्मान आदि) प्रति आशक्ति र दुःखद संवेदना उत्पन्न गर्ने विषयप्रति अनाशक्ति (जुन स्वयंमा बन्धन हो) हुन पुग्छ। यसरी तपाईंको मनमा जगत्का विषयहरूप्रति बन्धन उत्पत्ति हुन्छ, जसका कारण तपाईं जीवनपर्यन्त सुखद संवेदना प्रदान गर्ने विषयको प्राप्ति र दुःखद संवेदना प्रदान गर्ने विषय अप्राप्तिको प्रयासमा दौडिरहनुहुन्छ।

विपश्यना साधनामा चित्तको संवेदना भोग गर्ने यही स्वभावलाई नष्ट गरी विषय बन्धन वा आशक्ति नाश गरिन्छ।

मानिसमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रको उत्पत्ति कसरी हुन्छ ?

जब तपाईंको चित्तमा संस्कारको उत्पत्ति र विकास हुन्छ। त्यस क्षणमा तपाईंमा छिपेका प्रतित्यसमुत्पाद नामक नियमले अनुलोमको चक्र उत्पन्न गर्दछ। जब तपाईंमा अनुलोमको चक्र उत्पन्न हुन्छ यस चक्रका कारण तपाईं अन्तहीन दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र प्राप्त गरिरहनुहुन्छ। विपश्यना साधनामा तपाईं स्वयंमा प्रतिलोमको चक्र उत्पन्न गरी यस दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र नाश गर्नु हुन्छ। मानिसमा कसरी दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र उत्पत्ति हुन्छ भन्ने कुराको व्याख्या अध्याय चारमा गरिसकिएको छ। त्यसैले तपाईं स्वयंमा कसरी दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र उत्पत्ति भइरहेको छ भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस्। विपश्यना साधनाले कसरी प्रतिलोमको चक्र उत्पत्ति गरी निर्वाण प्रदान गर्दछ भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस्।

विपश्यना साधनाको लक्ष्य के हो ?

विपश्यना साधनाको लक्ष्य भनेको चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई नाश गरी स्वयंमा प्रतिलोमको चक्र (निर्वाणको चक्र) उत्पन्न गर्दै स्वयंको दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रलाई पनि नष्ट गर्दै निर्वाण प्राप्त गर्नु हो। विपश्यना साधनाको लक्ष्य र विपश्यना साधनाले समाधान गर्नुपर्ने पाँच समस्याहरूका व्याख्या अगाडिको अध्यायमा गरिसकिएको छ। त्यसैले तपाईं विपश्यना साधनाको लक्ष्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चार सत्य वा चार आर्य सत्य भनेको के हो ?

चार सत्य (दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख निरोध वा निर्वाणको स्थिति छ, दुःख निरोधको स्थिति प्राप्त गर्ने साधनाको मार्ग छ) संसारका प्रत्येक मानिसमा छिपेको सत्य हो । विपश्यना साधनामा तपाईं दुःखको कारण (जुन चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव हो) लाई दुःख निरोध प्रदान गर्ने मार्ग (जुन विपश्यना वा संवेदनाप्रति समभावी साधना हो) द्वारा नष्ट गरी समानान्तररूपमा स्वयंको दुःख (दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्र) नाश गरी निर्वाण प्राप्त गर्न गइरहनु भएको छ। चार सत्य वा चार आर्य सत्य के हो र चार सत्यमाथि कसरी साधना गरिन्छ भन्ने कुरा व्याख्या अध्याय ६ मा गरिएको छ। त्यसैले तपाईं चार आर्य सत्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस् । तपाईं कुनै आत्माप्राप्ति, परमात्माप्राप्ति, दिव्य दर्शनप्राप्ति आदि अमुक प्राप्तिका लागि विपश्यना साधनामा प्रवेश गरिरहनुभएको छैन भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

चार आर्य सत्यका बाह्र आवृत्ति के हो ?

चार सत्यमाथि गरिने विपश्यना साधना अत्यन्त सूक्ष्म साधना भएकाले तपाईं आसन ग्रहण गरी आँखा चिम्लिएर आनापानसति साधना र संवेदनामाथि साधना गर्दैमा यस दुरुह साधनालाई सिद्ध गर्न सक्नुहुन्न । यसर्थ विपश्यना साधना श्रुत ज्ञान, चिन्तन ज्ञान, प्रत्यक्ष ज्ञान गरी तीन चरणमा साधना गर्नुपर्छ । चार आर्य सत्य सम्बन्धी जुन श्रुत ज्ञान तपाईंले भगवान् बुद्धबाट प्राप्त गर्नुभएको छ यस श्रुत ज्ञानमाथि गहन चिन्तन, मनन, मूल्याङ्कन, विश्लेषण, प्रश्नोउत्तर आदि प्रक्रियाद्वारा पूर्णरूपमा स्पष्ट भएर मात्र तपाईंले विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुपर्छ । चार आर्य सत्यका बाह्र आवृत्तिको व्याख्या अध्यायमा ६ मा गरिसकिएको छ ।

आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना के हो ?

प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूको क्रियाशीलताका कारण चौवीसै घण्टा संस्कार (चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) र अनुलोमको चक्र उत्पन्न भइरहेको तपाईंको जीवनसत्तामा बिहान बेलुका एकदुई घण्टा गरिने साधारण ध्यान साधनाबाट चित्तका संस्कारहरू नाश गरी स्वयंमा प्रतिलोमको चक्र (धर्मचक्र र निर्वाणको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चक्र) उत्पत्ति गरी निर्वाण प्राप्त गर्न पूर्णतः असमर्थ रहनुहुन्छ । यही कारण भगवान्ले आठवटा साधना (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका, सम्यक स्मृति, सम्यक व्यायाक, सम्यक समाधि, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक दृष्टि) लाई जोडेर अत्यन्त शक्तिशाली पूर्ण सत्य निर्वाण साधनाविधिलाई विकास गर्नुभएको हो । त्यही साधना नै आर्य अष्टाङ्ग मार्ग साधना हो । आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना नै विपश्यना साधना हो । आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाको विस्तृत व्याख्या अध्याय सातमा गरिएको छ । त्यसैले आर्य अष्टाङ्गमार्गका प्रत्येक साधनाप्रति स्पष्ट हुनुहोस् । विपश्यना साधनामा आठवटा साधनालाई जीवनमा उर्तान गइरहेको छु भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस् ।

प्रकृतिका छ शाश्वत नियमहरु के हुन् ?

प्रकृतिका छवटा शाश्वत नियमलाई नबुझी तपाईंले बन्धन र निर्वाणको रहश्यलाई कहिल्यै बुझ्न सक्नुहुने छैन । यथार्थमा तपाईंका जीवनमा बन्धन र निर्वाण भन्नु नै प्रकृतिका यिनै प्रकृतिका शाश्वत नियमले प्राप्त गरेका संस्कार बीजका परिणाम हुन् । प्रकृतिका छवटा शाश्वत नियमहरूको व्याख्या अध्याय पाँचमा गरिएको छ । त्यसैले ती प्रकृतिका छवटा शाश्वत नियमहरूप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ?

जब तपाईं काय र चित्तमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी बन्न प्रारम्भ गर्नु हुन्छ वा विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नु हुन्छ त्यस स्थितिमा प्रकृतिको शाश्वत नियमहरूले कसरी प्रतिलोमको चक्र उत्पन्न गर्दै तपाईंलाई निर्वाण प्रदान गर्दछ भन्ने कुराको व्याख्या अध्याय आठमा गरिएको छ । एक विपश्वी साधकको हैसियतले तपाईं विपश्यना साधनाले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ भन्ने प्रक्रियाप्रति पनि पूर्णरूपमा स्पष्ट बन्नुहोस् ।

९.२ विपश्यना साधनाको चरणबद्ध साधनाविधि

यहाँसम्म आइपुग्दा तपाईंले विपश्यना साधनाका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षको जानकारी वा ज्ञान प्राप्त गरिसक्नुभएको छ । अब तपाईं विपश्यना साधनाको यही सैद्धान्तिक ज्ञानलाई साधनामा उतार्न गइरहनुभएको छ । आउनुहोस् अब त्यसलाई व्यवहारमा उतार्ने साधनामा प्रवेश गरौं ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९.२.१. आसन ग्रहण गर्नुहोस्

विपश्यना साधनालाई अघि बढाउन सर्वप्रथम आसन ग्रहण गर्नुहोस् । लामो अभ्यासका कारण तपाईंको मनको स्वभाव यस्तो भइसकेको छ कि यो मन कि भविष्यका स्मृतिमा, (विषय) कि वर्तमानका विषयमा, कि भविष्यका कल्पना (विषय) मा विचरण गर्न रुचाउँछ । यसरी विषयहरूमा विचरण गरिरहने मन वा चित्तको स्वभावलाई हस्तक्षेप नगर्ने हो भने तपाईंको चित्तमा नयाँ संस्कार उत्पत्ति र पुराना संस्कार विस्तार भइरहन्छ । यस्तो स्थितिमा तपाईं निर्वाण लक्ष्यबाट टाढा गइरहनुहुन्छ ।

त्यसैले विपश्यना साधनाको प्रारम्भिक चरणमा चित्तको यस्तो चञ्चल स्वभावलाई नष्ट गरी निर्वाण प्राप्त गर्न मनको चञ्चल र बहिर्मुखी स्वभावमाथि हस्तक्षेप गरिन्छ। संवेदनाहरूप्रतिको राग र द्वेषका कारण विभिन्न विषयमा विचरण गरिरहने चित्तको स्वभावलाई परिवर्तन गर्नका लागि चित्तलाई श्वासप्रश्वासमा जागरुक रहन प्रशिक्षण दिइन्छ । मनलाई प्राकृतिकरूपमा आइरहेको र गइरहेको श्वासप्रश्वसप्रति जागरुक र पूर्णशुद्धरूपमा अवलोकन गर्न सिकाइन्छ, जसलाई आनापानसति भनिन्छ ।

आनापानसति साधनामा बाह्य व्यवधान वा कोलाहल आदि सिर्जना नहोस्, साधनाको लय वा गति खण्डित नहोस्, साधनाले सहजरूपले गहिराइमा प्रवेश पाओस् भन्ने उद्देश्यले अरण्य (वन) मा वृक्षको तल वा कुनै शान्त स्थल जस्तै शून्यागर (ध्यानकक्ष), नदी किनार, पूजाकोठा आदि स्थान छान्नुहोस् । जब साधनाका लागि अनुकुल स्थान प्राप्त गर्नुहुन्छ तब आसनमा बस्नुहोस् ।

- विपश्यना साधनाका लागि कस्तो स्थानको आवश्यकता पर्छ ?
- विपश्यना साधनाका लागि कस्तो आसनको आवश्यकता पर्छ ?
- के आसनबाट उठेपश्चात् पनि विपश्यना साधना निरन्तर रहिरहन्छ ?
- साधकलाई किन साधनाका प्रारम्भिक दिनमा असहज महसुस हुन्छ ?

आसनसँग जोडिएका माथिका प्रश्नहरुको उत्तर अध्यायमा एघारमा दिइएको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९.२.२. पञ्चशील ग्रहण गर्नुहोस्

विपश्यना साधनामा शील साधना, समाधी साधना र प्रज्ञा साधना गरी तीन साधना समूहरू छन् । शील साधना मूलत सदाचार साधना हो । शील साधनाको मुख्य ध्येय बाह्यरूपमै त्यस्ता निच कर्मलाई त्याग गर्नु हो, जुन कर्मले तपाईंका जीवनमा निकृष्ट संस्कारलाई प्रवेश गराउँछ। शील साधनाको दोस्रो उद्देश्य समाधि साधना र प्रज्ञा साधनालाई पुष्ट गर्नु हो । जुन क्षणसम्म तपाईं बाह्यरूपमै निच कर्मलाई त्याग गर्नुहुन्न अर्थात् जतिबेलासम्म तपाईं निच सांसारिक कर्महरूप्रति आकर्षित भइरहनु हुन्छ तबसम्म तपाईंको ध्यान साधनाले लय समात्न सक्दैन।

त्यस्तै जबसम्म तपाईंको ध्यान साधनाले लय समात्न सक्दैन तबसम्म तपाईंको समाधि साधना पुष्ट हुन सक्दैन । त्यसैगरी जबसम्म तपाईंको समाधि साधना पुष्ट हुँदैन तबसम्म तपाईंमा प्रज्ञा (संवेदना उदय र व्ययका कारण प्राप्त हुने आन्तरिक रूपान्तरणको प्रामाणिक ज्ञान) उत्पन्नै हुँदैन । यस्तो स्थितिमा तपाईं वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधनारत रहे पनि साधनामा असफल हुन पुग्नुहुन्छ ।

त्यस्तै जब तपाईं शील साधनालाई बारम्बार भङ्ग गर्नुहुन्छ तब तपाईंको सङ्कल्प शक्ति क्षय हुन पुगी तपाईं ग्लानीले भरिन पुग्नुहुन्छ । जब तपाईंमा सङ्कल्प शक्ति कमजोर हुन्छ त्यो अवस्थामा निर्वाण जस्तो दुरुह साधना सफल हुन सक्दैन । त्यसैले विपश्यना साधनाको प्रारम्भिक चरणमा तपाईंले पञ्चशील ग्रहण गर्नुपर्ने हुन्छ । अर्थात् हिंसा नगर्ने, चोरी नगर्ने, व्यभिचार नगर्ने, झुठ नबोल्ने र मादक पदार्थ सेवन नगर्ने कर्महरूप्रति सङ्कल्प लिनुपर्ने हुन्छ । तपाईं पन्चशील ग्रहण गर्नुहोस् ।

जब तपाईं बुद्धसाहित्यलाई अध्ययन गर्नुहुन्छ तपाईं देख्नुहुन्छ कि जतिजति साधकले साधनामा प्रगति गर्दै जान्छ त्यतित्यति शीलहरू पनि थपिँदै जान्छन् । यसैले गर्दा बुद्धसाहित्यमा आठ शील, दस शील आदि उल्लेख गरिएको पाइन्छ। भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई २२७ शील र भिक्षुणीहरूलाई ३११ अनुशासन वा शीलका नियम प्रदान गर्नुभएको कुरा विनय पिटकमा उल्लेख गरिएको छ । भगवान्ले नै साधक साधिकालाई यति धेरै शीलका नियम प्रदान गर्नुभएकाले निर्वाण साधनामा शील साधनाको कति बढी महत्व छ भन्ने कुरा आफैं प्रष्ट

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुन आउँछ । स्पष्ट छ- जबसम्म तपाईं शील र सदाचारलाई जीवनमा उतार्न असमर्थ रहनुहुन्छ अर्थात् जबसम्म तपाईं अनियन्त्रितरूपमा निकृष्ट सांसारिक कर्महरूमा विचरण गरिरहनुहुन्छ तबसम्म तपाईंमा प्रतिलोम चक्र उत्पत्ति हुनै सक्दैन, तपाईँ साधनामा सफल हुनै सक्नुहुन्न । त्यसैले सर्वप्रथम पञ्चशीललाई ग्रहण गर्नुहोस् । भगवान्ले निषेध गर्नुभएका कर्महरू नगर्ने प्रतिज्ञा गर्नुहोस् । पञ्चशील ग्रहणपश्चात् तपाईं प्रत्यक्ष विपश्यना साधनामा प्रवेश गरीरहनुभएको छ भने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस् ।

शील साधनाको चर्चा गर्दा यदि तपाईं विपश्यना साधनाको गम्भीर साधक हुनुहुन्छ भने तपाईं सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविकामा छिपेका मर्मप्रति उदासीन रहन सक्नुहुन्न । तसर्थ जब बिहानबेलुका एकएक घण्टा गरिने विपश्यना साधनालाई समाप्त गर्नुहुन्छ तत्पश्चात् पनि कर्म, वाणी र आजीविका सम्पूर्ण क्षणमा साधनारत रहने प्रयास गर्नुहोस् । निर्वाण प्राप्त गर्ने असाधारण साधकले कर्म, वाणी र आजिवकाका सम्पूर्ण क्षणमा सम्यक वा न राग न द्वेषको स्थितिमा रहन सकेकाले नै त्यस्तो अवस्था प्राप्त गर्न सकेका हुन् भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस् ।

पञ्चशील ग्रहण विपश्यना साधनाको प्रथम कदम हो । यस क्षणबाट नै तपाईं आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका आठ साधनामध्ये तीन साधना (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका) जीवनमा उतार्न थालिसक्नुभएको छ भन्ने तथ्यप्रति पनि सचेत हुनुहोस् । आफूले धम्मका शाश्वत नियमहरूमा साधनाका संस्कारबीज छर्न थालेको छु भन्ने तथ्य बोध गर्नुहोस् ।

९.२.३. आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्

अब तपाईं आनापानसति साधनाको तयारी गर्नुहोस् । यस क्रममा जब तपाईं आसन ग्रहण गर्नुहन्छ तत्पश्चात् आनापानसति साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ ।

विपश्यना साधनाको समाधि साधनामा सम्यक स्मृति, सम्यक व्यायाम, सम्यक समाधि आदि साधना पर्छन् । आनापानसति साधनापश्चात् तपाईं आर्य अष्टाङ्गमार्गको समाधि क्षेत्रको साधनामा प्रवेश गर्न गइरहनुभएको छ । यसरी तपाईँ आर्य अष्टाङ्गमार्गका शील साधना, समाधि साधनामा प्रवेश गरिरहनुभएको छ । त्यसैले आनापानसति साधना प्रारम्भ गर्नुहोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आनापानसति साधनाको अर्थ हो प्राकृतिकरूपमा आइरहेको र गइरहेको श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई शुद्धरूपमा अवलोकन गर्नु । त्यसैले तपाईं ध्यानलाई प्राकृतिकरूपमा प्रवाहित श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गर्नुहोस् । तत्पश्चात् प्राकृतिकरूपमा प्रवाहित श्वासप्रश्वासको गतिलाई यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् । लामो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि लामो श्वास लिइरहेको छु । लामो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि लामो श्वास छोडिरहेको छु । छोटो श्वास लिदाँ राम्रोसँग जान्नुहोस् कि छोटो श्वास लिइरहेको छु । छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु ।

जब तपाईं प्राकृतिकरूपमा सतत प्रवाहित श्वासप्रश्वासलाई यथाभूतरूपमा वा विना कुनै रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया अवलोकन गर्नुहन्छ त्यो क्षणमा तपाईंमा छिपेका धम्मका शाश्वत नियमहरूले तपाईंको जागरुकताको साधनाबीजलाई विस्तार गर्न थाल्छन्, जसका कारण भूतकालका स्मृतिहरू, वर्तमानकालका विषयहरू र भविष्यका कल्पनाहरूमा बेहोश भएर डुलिरहने तपाईंको मनको बहिर्मुखी स्वभाव शनैःशनैः नाश हुन थाल्छ । आनापानसति वा श्वासप्रश्वासप्रतिको जागरुकताका क्षणहरूमा तपाईंमा संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) पनि निर्माण नहुने भएकाले तपाईंमा नयाँ संस्कार उत्पन्न हुने, पूर्व संस्कारहरू विस्तार हुने आदि प्रक्रिया पनि ह्रास हुन थाल्छ । यसरी तपाईं चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई परिवर्तन गर्न प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, आफैंमा निर्वाण उत्पन्न गर्न प्रारम्भ गर्नहुन्छ, दुख विनाश र निर्वाणप्राप्तिको क्षेत्रमा पाइला चाल्नुहुन्छ ।

९.२.४. आनापानसति साधनाको गहिराइलाई बुझ्नुहोस्

जब तपाईं अझै गहिरिएर आनापानसतिलाई अवलोकन गर्नुहुन्छ तब देख्नुहुनेछ कि प्रज्ञापक्ष (संवेदनाका उदय र व्ययका बोध) अनुपस्थित रहे पनि श्वासप्रश्वासमाथि गरिने यो ध्यान साधना स्वयंमा एक गहन साधना हो । आनापानसति साधनाकै कारण सातौं, आठौं ध्यानको स्थिति प्राप्त गर्नुभएका भगवान् बुद्धका गुरु आलार कालम र उद्धक रामपुत्तले मृत्युपश्चात् अरूप ब्रम्हलोक प्राप्त गर्नुभएबाट पनि आनापानसति साधना कति गहन साधना हो भन्ने स्पष्ट हुन्छ । भगवान् बुद्ध यही आनापानसतिको अभ्यासबाट प्राप्त गर्नुभएको चित्तको उच्च जागरुकता र सूक्ष्मताकै कारण मध्यमार्गी आर्य अष्टाङ्ग साधनाविधिको मार्ग पहिल्याउन सफल हुनुभएको थियो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तपाईं चित्त शुद्धि वा निर्वाणको जुन लक्ष्य लिएर विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुभएको छ त्यस साधनाको मूल लक्ष्य निर्वाण प्राप्त गर्न आनापानसतिको कति महत्व छ भन्ने तथ्यलाई तल दिइएका बुँदाहरूबाट पनि बुझ्न सकिन्छ। तपाईं तलका बुँदाहरूप्रति स्पष्ट हुनुहोस्।

१. विपश्यना साधना भनेकै चित्तको संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावलाई नाश गर्नु हो। जबसम्म तपाईं संवेदनाहरूमाथि साधना गरी चित्तमा संवेदनालाई भोग नगर्ने स्वभाव विकास गर्न सक्नुहुन्न तबसम्म तपाईंले निर्वाण साधनाका नाममा जेजस्ता साधना गरे पनि निर्वाण लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न। संवेदनाहरूमाथि साधना गर्न तपाईंले देहसत्ता (काय र चित्त) मा संवेदना उत्पन्न गर्न सक्नुपर्छ।

जब आनापानसति साधनाका कारण तपाईंको नासिका तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छन् तब तपाईं आनापानसति वा श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई आधार बनाएर शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म संवेदना उत्पन्न गर्दै यिनै संवेदनाप्रति समभावी रहन चित्तलाई प्रशिक्षण दिन प्रारम्भ गर्नुहुन्छ। यसरी विपश्यना साधनाको मूल आधार संवेदनाहरू उत्पन्न गर्न आनापानसति साधनाको अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका छ। आनापानसति साधनाको अनुपस्थितिमा तपाईं सहजरूपमा संवेदनालाई उत्पत्ति गरी आफैंमा निर्वाण चक्र उत्पत्ति गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ।

२. जब तपाईं विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, जब तपाईं संवेदनाहरू उत्पन्न गर्दै शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, त्यो स्थितिमा पूर्व संस्कारका कारण साधनाकालमा पनि तपाईंको मन भड्किरहन्छ। यसरी साधनाकालमा भड्किएको मनलाई एकाग्र बनाई पुनः विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिन तपाईंलाई आनापानसति साधना वा श्वासप्रश्वासकै सहयोग चाहिन्छ। आनापानसति वा श्वासप्रश्वासमाथि गरिने ध्यान नै त्यस्तो विधि हो, जसको सहयोगमा तपाईं साधनाकालमा साधनाबाट भड्किएको चित्तलाई पुनः सहजतापूर्वक फर्काएर साधनामा ल्याउन सक्नुहुन्छ। आनापानसति साधनाको अनुपस्थितिमा तपाईं सहजतापूर्वक साधनाबाट भड्किएको चित्तलाई साधनामा फर्काएर ल्याउन असमर्थ रहनुहुनेछ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. जब तपाईं विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, जब तपाईं शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म चक्कर लगाउन थाल्नुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा तपाईं कायमा स्थूलता वा जडताको उपस्थिति बोध गर्नुहुन्छ। कायको यस स्थूलता तथा जडता यति स्थूल प्रकृतिको हुन्छ कि तपाईं एकएक इन्च गरेर कायमा कायानुपश्यना साधना गर्न असमर्थ हुन पुग्नुहुन्छ। त्यस क्षणमा तपाईंको साधनाको क्रमबद्धता खण्डित भइरहन्छ। साधना सही दिशामा प्रवाहित हुन असमर्थ भइरहन्छ। त्यस्तो अवस्थामा साधनाको क्रमबद्धतालाई लय प्रदान गर्न तपाईंले पुनः आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्नुपर्छ, श्वासप्रश्वासको लयलाई समात्नुपर्छ।

तपाईंले आनापानसति साधना र विपश्यना (संवेदनामाथि गरिने समभावी) साधनालाई समानान्तररूपमा लैजान सक्नुपर्छ। यस्तो अवस्थामा तपाईंका चित्त सूक्ष्म हुन पुगी कायको स्थूलता वा जडतालाई नष्ट गर्न थाल्छ। अन्ततः तपाईं कायका सम्पूर्ण स्थूलतालाई नष्ट गर्दै कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउँदै कायको भित्र, बाहिर, सर्वत्र कायानुपश्यना साधना गर्न सक्षम हुनुहुन्छ। आनापानसति वा श्वासप्रश्वासलाई आलम्बन वा आधार नबनाई तपाईं कायको स्थूलता वा जडतालाई नाश गर्न असमर्थ हुनुहुनेछ। यदि तपाईंले कायको जडतालाई नष्ट गर्न सक्नुभएन भने विपश्यना साधनामा कस्तो अवरोध खडा हुन पुग्छ भन्ने कुरा विपश्यना साधनाका अनुभवी साधक परिचित नै हुनुपर्छ।

४. जब तपाईं विपश्यना साधना भन्नुहुन्छ यो साधनाले चित्तको गहिराइ वा अवचेतन क्षेत्रसम्म पुगेर चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्ने साधनालाई बुझाउँछ। जबसम्म तपाईं चित्तको अन्तिम गहिराइसम्म पुगेर अवचेतन चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ तबसम्म तपाईं पञ्चस्कन्धको क्षेत्रभित्रै फसिरहनुहुन्छ। तपाईंको अवचेतन मनले संवेदनालाई नै भोगी रहन्छ, संस्कारहरूकै निर्माण र विस्तार गरिरहन्छ।

यस्तो स्थितिमा तपाईं पञ्चस्कन्धको क्षेत्रभन्दा बाहिरको अमृत वा निर्वाणको क्षेत्रमा प्रवेश गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ। चित्तको अन्तिम गहिराइसम्म पुगेर

Prof. Madhav Prasad Ramichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न तपाईंलाई विपश्यना साधनालाई गहिराइसम्म लैजान एक शक्तिशाली आधारको आवश्यकता पर्छ। यस्तो स्थितिमा आनापानसति साधना त्यो आलम्बन (आधार) हो, जसलाई आधार बनाएर तपाईं संवेदनामाथि समभावी साधना गर्दै अवचेतन वा अत्यन्त गहिराइसम्म पुगेर चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न सक्नुहुन्छ।

५. आनापानसति साधनामा श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई जागरुकतापूर्वक यथाभूतरूपमा दर्शन गर्दा कुनै क्षणमा चित्त यति एकाग्र र सूक्ष्म हुन्छ कि श्वासप्रश्वास अत्यन्त गहिरो क्षेत्रमा प्रवेश गर्दछ। त्यस क्षणमा चित्तमा सङ्गह भएका विकारहरू र निर्मल भएको चित्त एकअर्काको सम्पर्कमा आइपुग्छन्। परिणामस्वरूप दुई विपरीत विद्युतीय ध्रुवबीच विपरीत प्रतिक्रिया भएजस्तै संवेदना भोग गर्ने र नगर्ने दुई विपरीत स्वभावबीच विपरीत प्रतिक्रिया उत्पन्न हुन पुग्दा चित्तका विकार उखेलिन थाल्छन्। सूक्ष्म परिणाममा भए पनि यस क्षणमा चित्त शुद्ध वा निर्मल हुन पुग्छ। स्मरणरहोस चित्तमा सङ्ग्रहित विकारलाई नष्ट गर्ने साधनामा मूल साधना विपश्यना नै साधना हो, विपश्यनाको प्रज्ञा क्षेत्रको साधना नै हो तर आनापानसति साधनाले सूक्ष्म परिणाममा भए पनि चित्तका विकारलाई नष्ट गर्दछ र तपाईंलाई निर्वाण लक्ष्यतर्फ बढ्न सहयोग गर्दछ।

६. श्वासप्रश्वास प्रक्रिया र तपाईंको मनका विकारहरू एकअर्कोमा सम्बन्धित हुन्छन्। जब तपाईंमा संस्कारहरू उत्पन्न हुन्छन् तब तपाईंको श्वासप्रश्वासको गति परिवर्तन हुन थाल्छ, तीव्र हुन थाल्छ। उदाहरणका लागि जब तपाईंमा क्रोध उत्पन्न हुन्छ, काम भोगको इच्छा उत्पन्न हुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंको श्वासप्रश्वासको गति तीव्र हुन थाल्छ। तपाईंको श्वासप्रश्वास गतिको लयबद्धता नष्ट हुन थाल्छ। जब तपाईं आनापानसति साधनामा प्रवीण हुँदै जानुहुन्छ वा श्वासप्रश्वासको गति झन्झन् जागरुक हुँदै जानुहुन्छ यस्तो स्थितिमा जब तपाईंको मनमा विकार उत्पन्न हुन्छ, जब विकार उत्पन्न भएका कारण तपाईंको श्वासप्रश्वासको गतिमा परिवर्तन आउन थाल्छ, तपाईं स्वयंमा विकार उत्पन्न भइरहेको छ भन्ने तथ्य सहजै थाहा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पाउनुहुन्छ । एक विपश्वी साधकका रूपमा तपाईं यथाभूत लय खण्डित भएको श्वासप्रश्वासको प्रक्रियालाई अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्नुहुन्छ । यसरी चित्तमा उत्पन्न विकारहरूले तपाईंलाई अपहरण गरेर विषयहरूमा प्रवेश गराउनु पूर्व नै तपाईं आनापानसति साधनामा प्रवीण भएकै कारण आफूलाई नियन्त्रणमा लिन समर्थ हुनुहुन्छ, निर्वाण लक्ष्यबाट च्यूत हुने स्थितिबाट आफूलाई बचाउन सक्नुहुन्छ ।

७. संसारमा प्रचलित जति पनि मोक्ष साधनाका विधि छन् ती सबै साधनाविधिका मूल लक्ष्य चित्तलाई आध्यात्मिक लगायत सबै विषयप्रति राग वा द्वेष भावबाट मुक्त गर्नु हो । मोक्ष साधनाको यस लक्ष्यलाई तपाईं (परमात्मा, गुरु, प्रतिमा, ध्वनि, मन्त्र, प्रकाश आदिलाई साधनाको आलम्बन बनाएर कहिल्यै प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न ।

जब तपाईं यी बाह्य आलम्बनहरूलाई साधनाको आधार बनाउनुहुन्छ त्यो स्थितिमा तपाईंमा यी आलम्ब (ईश्वर, गुरु आदि) प्रति राग उत्पन्न हुने सम्भावनाको जन्म हुन्छ । अध्यात्मका यी विषयबाट बन्धन प्राप्त गर्ने सम्भावनाको जन्म हुन्छ । निर्वाण साधनाबाट च्यूत हुने सम्भावनाको जन्म हुन्छ । जब तपाईं श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई साधनाको आधार बनाउनुहुन्छ, जब तपाईं यथाभूतरूपमा श्वासप्रश्वासलाई अवलोकन गर्नुहुन्छ र यो आलम्बन (श्वासप्रश्वास) प्रति तपाईंमा राग, द्वेष, मोह आदि उत्पन्न हुनै सक्दैनन् । फलतः तपाईं साधनाका आलम्बबाटै बन्धन प्राप्त गर्ने स्थितिबाट मुक्त हुन सक्नुहुन्छ ।

यसरी आनापानसति साधनाले मनको बहिर्मुखी स्वभाव नाश गरी मनको जागरुकताको विस्तार, विपश्यना साधनाका लागि संवेदनाहरूका उत्पत्ति, साधनाको मनको अवचेतन क्षेत्रसम्ममा प्रवेश, चित्तका विकार नाश, साधनामा राग द्वेष निरत आलम्बन आदि प्रदान गर्दै तपाईंमा धर्मचक्र उत्पत्ति गर्दछ । साधनालाई निर्वाणको लक्ष्यतर्फ बढ्ने पृष्ठभूमि तयार पार्छ । निर्वाण साधनाले समाधान गर्नुपर्ने समस्यालाई पूर्णरूपमा समाधान गर्ने पृष्ठभूमि तयार पार्छ । स्पष्ट छ आनापानसति साधनाको अनुपस्थितिमा विपश्यना साधनाका साधकलाई निर्वाण लक्ष्य प्रदान गर्न असमर्थ रहन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आनापानसति साधनाको निरन्तरता

तपाईं आनापानसति साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस् । यस क्रममा आसन ग्रहणपश्चात् जब तपाईं आनापानसति साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, तपाईं यो साधनालाई ४-५ मिनेटसम्म निरन्तरता दिइरहनुहनुहोस् । (स्मरणरहोस् विपश्यनाको १० दिवसीय साधना शिविरमा आनापानसति साधना लगातार तीन दिनसम्म गरिन्छ । तत्पश्चात् साधक विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्दछ) ।

तपाईं जागरुक भएर श्वास लिनुहोस् र जागरुक भएर श्वास छोड्नुहोस् । लामो श्वास आउँदा मात्र लामो श्वास आइरहेको छ भनेर जान्नुहोस् । लामो श्वास जाँदा लामो श्वास गइरहेको छ भनेर यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् । छोटो श्वास भित्र आउँदा छोटो श्वास आइरहेको छ भनेर जान्नुहोस् । छोटो श्वास बाहिर जाँदा छोटो श्वास गइरहेको छ भनेर जान्नुहोस् । दाँया नासिकाबाट श्वास आउँदा वा जाँदा दाया नासिकाबाट श्वास आइरहेको छ, गइरहेको छ भनेर राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

बायाँ नासिकाबाट श्वास आउँदा वा जाँदा बायाँ नासिकाबाट श्वास आइरहेको छ र गइरहेको छ भनेर जान्नुहोस् । नासिकाबाट तातो वा चिसो श्वास आउँदा वा जाँदा तातो वा चिसो श्वास आइरहेको वा गइरहेको छ भनेर जान्नुहोस् । श्वासप्रश्वासका यी सम्पूर्ण प्रक्रियालाई जस्तो छ त्यस्तै रूपमा अवलोकन गर्नुहोस् । श्वासप्रश्वासका यी स्थितिमा कुनै पनि किसिमको हस्तक्षेप नगर्नुहोस् ।

जब श्वासले लय समात्छ तब श्वासले लय समातिरहेको छ भनेर जान्नुहोस् । जब श्वासको लय नष्ट हुन्छ तब श्वासको लय नष्ट भएको छ भनेर जान्नुहोस् । नदी किनाराका यात्रीले नदीको प्रवाहलाई अवलोकन गरे जस्तै तटस्थ भावले अवलोकन गर्नुहोस् । जब आनापानसतिमा मन चञ्चल भई ध्यान भङ्ग हुन्छ मेरो साधना भङ्ग भएको छ भनेर यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् तर त्यस्तो क्षणमा निराश, व्याकुल आदि नबन्नुहोस् । अपितु चञ्चल मनलाई पुनः श्वासप्रश्वासमा केन्द्रित गराउनुहोस् । श्वासप्रश्वासका सम्पूर्ण स्थितिमा बोधपूर्ण बन्नुहोस् । कुनै प्रतिक्रिया नगरी मात्र बोध गर्नुहोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आनापानसति साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस्

जब तपाईं यसरी श्वासप्रश्वासप्रति जागरुक र समभावी बनिरहनुहुन्छ त्यतिबेला धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण तपाईंको चित्तमा जागरुक, समभाव आदि साधनाबीज सङ्ग्रहित र विस्तारित भइरहेका हुन्छन्। त्यसैले तपाईंको बेहोश भई विषयहरूमा डुलिरहने मनको स्वभाव शनैःशनैः क्षय भइरहेको छ भन्ने तथ्यप्रति सचेत हुनुहोस् र आनापानसति साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस्।

जब तपाईं यसरी आनापानसति साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ, तपाईं पेट, छाती वा कायका अङ्गहरू फुल्दै र खुम्चिँदै गएको जस्ता अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ। काय र चित्त शान्त हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ। यतिबेला कायका अनेक भागमा अनेक प्रकार संवेदना (चिलाएझैं, पोलेझैं, शीतल भएझैं आदि) उत्पन्न भइरहेको अनुभूति पनि प्राप्त गर्नुहुन्छ तर काय क्षेत्रका यी अनुभूतिप्रति कुनै किसिमको प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्। राम्रो वा नराम्रो भनेर विभाजन नगर्नुहोस्। खुसी र दुखी हुने पनि नगर्नुहोस्। मात्र प्राकृतिकरूपमा आइरहेको र गइरहेको श्वासप्रति साक्षीभावपूर्ण भइरहनुहोस्। धम्म (प्रकृति) का शाश्वत नियमहरूले जब कुनै साधनाबीज प्राप्त गर्दछन् त्यस बीजलाई कसरी सङ्ग्रह गर्दछन्, कसरी विस्तार गर्दछन् आदि तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहोस्।

- आनापानसति साधना के हो ?
- आनापानसति साधना कसरी गरिन्छ ?
- आनापानसति साधना कति समयसम्म गरिन्छ ?
- आनापानसति साधनाको महत्व के हो ?
- आनापानसति साधनाको सिमितता के हो ?

माथिका प्रश्नहरुको उत्तर अध्याय एघारमा दिइएको छ।

९.२.५. संवेदनाहरूका उत्पत्ति बोध गर्नुहोस्

संवेदनाहरू उत्पत्तिको अनुभूति गर्नुहोस्। तपाईं केही समय अर्थात् २-३ मिनेटसम्म आनापानसति साधनालाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्नुहोस्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसपछि ध्यानलाई नासिकाको तल र ओठमाथिको त्रिकोण क्षेत्रमा केन्द्रित गर्नुहोस् । जब तपाईं नासिका तलको त्रिकोण क्षेत्रमा ध्यानलाई केन्द्रित गर्दै प्राकृतिकरूपमा प्रवाहित श्वासलाई अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्नुहुन्छ शनैःशनैः तपाईंका नासिका तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा अनेक प्रकारका सुखद (चिसो, आनन्द, मधुर प्रवाह आदि) दुखद (चिलाएझैं, पोलेझैं आदि) संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छन् । तपाईं सधैं यस तथ्यप्रति होशपूर्ण रहनु होस् कि सुखद वा दुःखद संवेदनालाई भोग गर्ने मनको स्वभावलाई परिवर्तन वा नष्ट गर्न साधनामा प्रवेश गर्नुभएको हो ।

जब नासिकाको त्रिकोण क्षेत्रमा सघनरूपमा संवेदना उत्पन्न हुन प्रारम्भ गर्दछ यसको अर्थ हुन्छ तपाईंको चित्त सूक्ष्म बन्दै गइरहेको छ वा चित्त संवेदनाहरूमाथि साधना गर्न तयार भएको छ । जब तपाईंलाई यस्तो स्थितिको बोध हुन्छ तपाईं ध्यानलाई शिरको माथिल्लो भाग वा तालुमा केन्द्रित गर्नुहोस् । जब तपाईंले ध्यानलाई यसरी शिरको माथिल्लो भागमा स्थापित गर्नुहुन्छ, छोटो समयमै तपाईं त्रिकोण क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाझैं यस क्षेत्रमा पनि सुखद र दुखद संवेदना उत्पन्न भएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

- संवेदना भनेको के हो ?
- किन मानिसको जीवनमा संवेदनाको असाधारण महत्व छ ?
- विपश्यना साधनामा संवेदनामाथि किन साधना गरिन्छ ?
- के संवेदनामाथि साधना नगरी निर्वाण सम्भव छैन ?
- किन विपश्यना साधनाको कालमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्नुहुँदैन ?

माथिका प्रश्नहरुको उत्तर अध्याय एघारमा दिइएको छ ।

९.२.६. कायानुपश्यना वा विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्

कायालाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम इकाइमा टुक्राउँदै, शिर देखि पाइताला सम्म र पाइताला देखि शिर सम्म संवेदना उत्पत्ति गर्दै यिनै संवेदना माथि गरिने साधना नै कायानुपश्यना साधना हो । कायानुपश्यना साधना नै विपश्यना साधना पनि हो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu University

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पञ्चशील ग्रहण र आनापानसति साधनाको प्रारम्भपश्चात् तपाईंले विपश्यना साधनाका आठ साधनामध्ये शील साधना समूह र समाधि साधना समूहका छ वटा साधनालाई आफ्नै जीवनमा उतार्न प्रारम्भ गरिसक्नुभएको छ, आफैंमा निर्वाण चक्र उत्पन्न गर्न प्रारम्भ गरिसक्नुभएको छ। अब प्रज्ञा साधना क्षेत्रमा आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनाका बाँकी दुई साधना सम्यक दृष्टि र सम्यक सङ्कल्पलाई आफ्नै जीवनमा उतार्न गइरहनुभएको छ।

यस क्षणमा तपाईंले यस विपश्यना साधना बाहेक संसारमा जति पनि निर्वाण साधनाविधि छन् ती सम्पूर्ण साधना विधिमा कुनै न कुनै रूपमा शील साधना (इन्द्रिय निग्रह, इन्द्रियको विषय त्याग, अहिंसा, ब्रह्मचर्य आदि) र समाधि साधना -(श्वासप्रश्वास, गुरुप्रतिमा, ईश्वरप्रतिमा, प्रकाश, शब्द आदिलाई आलम्बन बनाएर गरिने ध्यान) उपस्थित छन् तर ती सम्पूर्ण निर्वाण साधनाविधिमा प्रज्ञा क्षेत्रका साधना (सम्यक दृष्टि वा संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी साधना) अनुपस्थित छन्। त्यसैले ती साधनाविधि निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छन् भन्ने तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुन अत्यन्त जरुरी छ। अतः यस तथ्यप्रति पनि स्पष्ट हुनुहोस्। तपाईं कायानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहोस्।

कायानुपश्यना (वा कायमा गरिने विपश्यना साधना) प्रारम्भ गर्नुहोस्

तपाईंलाई नासिका तलको त्रिकोण क्षेत्रमा संवेदनाहरूको बोध हुन थालेपछि ध्यानलाई शिरको माथिल्लो भागबाट अनुहारतर्फ एक इञ्च तल सार्नुहोस् र सोही क्षेत्रमै ध्यानलाई केन्द्रित गर्नुहोस्। जब तपाईं ध्यानलाई यसरी केन्द्रित गर्नुहुन्छ, पुनः त्यही सुखद वा दुखद संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छ। जब यसरी कायमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, यसको अर्थ हुन्छ तपाईंमा चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभाव परिवर्तन गर्ने क्षणको जन्म भइरहेको छ। जन्म-जन्मान्तरदेखिको चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नाश गर्ने असाधारण अवसर जन्मिरहेको छ। यसरी कायमा संवेदनाहरू उत्पन्न भएका क्षणहरू नै निर्वाण साधनाका केन्द्रीय क्षण हुन्। त्यसैले चित्तको स्वभावलाई पल्टाउने यस्तो अमूल्य अवसरलाई खेर जान नदिनुहोस्। तपाईं यी संवेदनामाथि विपश्यना प्रारम्भ गर्नुहोस्। संवेदनाहरूमाथिको यस विपश्यना साधनाको क्षणमा तपाईं विपश्यनाको अर्थमाथि पनि पुनः स्पष्ट हुनुहोस्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यनाको अर्थ हो वि अर्थात् विशेष किसिमको पश्यना अर्थात् अवलोकन। प्रश्न उठ्न सक्छ के हो यो विशेष अवलोकन भनेको ? उत्तर हो काय र चित्त क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनालाई स्मृतिवान् (जागरुक) र संप्रज्ञानी (संवेदनाहरूको उदय र व्यय, उदय र व्यय प्रक्रियाको बोध) भएर अवलोकन गर्नु नै विपश्यना हो। काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न भएका सुखद वा दुखद संवेदनालाई नभोगिकनै समभावमा अवलोकन गर्नु नै विशेष अवलोकन हो। यस विशेष अवलोकन वा विपश्यना साधना प्रक्रियालाई "मात्र जान्नु", "यथाभूतरूपमा जान्नु", "राम्रोसँग जान्नु", "तटस्थभावले जान्नु", "जुन क्षण जे प्रकट हुन्छ त्यसैलाई जान्नु", "प्रतिक्रियाविहीन भएर बोध गर्नु", "स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी भएर जान्नु", "समचित्तयुक्त भएर बोध गर्नु," "राग द्वेष निरत भएर अवलोकन गर्नु, " "सम्यक दृष्टियुक्त भई जान्नु", "द्रष्टाभावले जान्नु", "प्रज्ञापूर्वक जान्नु" आदि भनिन्छ।

जब तपाईं यसरी कायमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूमाथि विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ तब तपाईं निर्वाण साधनाको सम्बोधन गर्नुपर्ने समस्याहरू (मनको चञ्चल स्वभावको नाश, नयाँ संस्कारको उत्पत्तिको नाश, सङ्ग्रहित संस्कारको नाश, अनित्यबोध, अनात्मबोध) लाई समाधान गर्दै निर्वाणको दिशामा पाइला बढाउँदै जानुहुन्छ।

विपश्यना वा कायानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस्

जब तपाईं यसरी संवेदनाहरूमाथि साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ तब शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इञ्च गर्दै संवेदनाहरू उत्पन्न गर्दै, ती संवेदनालाई द्रष्टा भावमा अवलोकन गर्दै यस काय क्षेत्रका संवेदनाहरूमाथि गरिने साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस्। स्थूल कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम् एकाइमा टुक्र्याउँदै कायमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूलाई लगनशील, जागरुक र प्रज्ञायुक्त भएर बोध गरिरहनुहोस्। यस साधनालाई बिहान एक घण्टा र बेलुका एक घण्टा गरी निरन्तरता दिइरहनुहोस्। विपश्यना ध्यान साधनाबाट बाहिर आएपश्चात् पनि कर्म, वाणी, आजीविकाका पक्षमा सम्यकरूपमा रहने प्रयास गरिरहनुहोस्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कायमा केकस्ता संवेदना उत्पन्न हुन्छन् ?

जब तपाईं कायानुपश्यना (कायमा संवेदना उत्पत्ति गरिने विपश्यना साधना) मा प्रवेश गर्नुहुन्छ तब तपाईंको मनमा आखिर कायमा केकस्ता संवेदना कुन कुन स्रोत वा कारणबाट उत्पन्न हुन्छन् ? भन्ने प्रश्न उठ्न सक्छ।

तपाईंको कायमा दुःखद र सुखद संवेदना उत्पन्न हुने अनेक कारण छन्। कायमा यसरी संवेदना उत्पन्न हुने अनेक कारणमध्ये एक कारण तपाईंमा क्रियाशील जीवन्त जीवन प्रक्रिया हो। तपाईंको देहसत्ता (काय र चित्त) मा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूको क्रियाशीलताका कारण एक जीवन्त जीवन प्रक्रिया स्वतः चलिरहेको छ। यही स्वतः सञ्चालित जीवन प्रक्रियाका कारण तपाईंको कायमा अनेक जैविक, रासायनिक प्रतिक्रियाहरू, विद्युत चुम्बकीय प्रक्रियाहरू स्वतः चलिरहेका छन्। तपाईंमा स्वतः चलिरहेका यी जैविक, रासायनिक आदि क्रिया-प्रतिक्रियाका कारण तपाईंका कायमा अनेक प्रकारका संवेदना उत्पन्न भइरहेका छन्।

कायमा संवेदना उत्पत्तिको दोस्रो कारण तपाईंको कायका महाभूतहरू नै हुन्। चार महाभूत (पृथिवी, जल, अग्नि, वायु) बाट निर्मित तपाईंको कायमा चार भौतिक तत्व (पृथिवी, जल, अग्नि, वायु)का कारण पनि संवेदना उत्पन्न भइरहेका छन्।

यहाँनेर के प्रश्न उठ्न सक्छ भने कायमा चार धातुहरूका केकस्ता कारणले केकस्ता संवेदना प्रकट भइरहेका छन् ? पृथिवी धातुको नैसर्गिक गुण हलुकापना वा गह्रौं पना हो। पृथिवी धातु तपाईंका कायमा कहिले हलुका, कहिले गह्रौं अनुभूति (संवेदना) मा प्रकट भइरहेको हुन्छ। जल धातुको नैसर्गिक गुण प्रवाह अनुभूति हो। शरीरभित्र केही जोडिएझैं, छुटेझैं आदि हो। जलधातु तपाईंको शरीरभित्र प्रवाह, हलचल आदि अनुभूति (संवेदना) आदिका रूपमा प्रकट भइरहेको छ। अग्नि धातु कायमा जाडो, गर्मी, तातो, चिसो आदि अनुभूतिका रूपमा प्रकट भइरहेको छ। वायु धातु शरीरमा ग्यास, डकार आदि अनुभूति वा संवेदनाका रूपमा प्रकट भइरहेको छ। तपाईंको कायमा सतत यी चार भौतिक तत्वका अनुभूति वा संवेदनाका रूपमा प्रकट भइरहेको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कायमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूका अर्को कारण चित्तले ग्रहण गर्ने धर्म हुन् । चित्तको क्षेत्रले ग्रहण गर्ने धर्मका कारण पनि तपाईंको कायमा संवेदनाहरू उत्पन्न भइरहेका छन् । तपाईँको काय र चित्तका क्षेत्र एकअर्कोसँग अन्योन्याश्रित रुपमा जोडिएका छन् । जब तपाईँको कायमा कुनै संवेदना उत्पन्न हुन्छ, तब यसको प्रभाव चित्तको क्षेत्रमा पर्छ । त्यस्तै जब चित्तले कुनै धर्म ग्रहण गर्दछ, यसको प्रभाव कायको क्षेत्रमा पर्छ । भगवान् स्वयंले १२१ प्रकारका चित्त र ५२ प्रकारका चित्तवृतिको व्याख्या गर्नुभएको छ । त्यसैले चित्तमा केकस्ता संवेदना उत्पन्न हुन्छन् र त्यसको प्रभावका कारण कायमा केकस्ता संवेदना उत्पन्न हुन्छन् भन्ने कुराको निश्चित उत्तर दिन सकिँदैन । मौसम, भोजन आदि अन्य कैँयौँ बाह्य पक्षका कारण पनि तपाईँको कायमा अनेक प्रकारका संवेदना उत्पन्न भइरहन्छन् ।

स्मरणरहोस् वर्तमान समयमा तपाईं कायमा यी अनेक कारणले उत्पन्न भइरहेका संवेदनालाई भोग गरेर खुसी, दुःखी भइरहनुभएको छ । कायानुपश्यना साधनामा माथिका वा अन्य कुनै पनि कारणले जब कुनै पनि प्रकारका संवेदना उत्पन्न हुन्छन् ती संवेदनाप्रति रागद्वेष उत्पन्न नगरी, यथाभूतरूपमा तिनका अनित्य, गुण, धर्म स्वभावलाई अवलोकन गर्नुहुन्छ । तपाईं कायमा उत्पन्न भएका कुनै पनि संवेदनाप्रति न राग न द्वेष मात्र समभावमा विद्यमान तथा अविद्यमान अवस्थाको बोध मात्र गर्नुहोस् । कायका संवेदनाहरूमा विपश्यना साधना गरिरहनुहोस् ।

- कायानुपश्यना साधना भनेको के हो ?
- कायानुपश्यना साधनाको महत्व के हो ?
- कायानुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ ?
- कायानुपश्यना साधनामा किन एकएक इन्च गर्दै कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म, पैतलादेखि शिरसम्म टुक्र्याइन्छ ?
- के कायानुपश्यना साधना शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म नै गर्नुपर्छ ?

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

- कायानुपश्यना साधनामा शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्मको साधना गर्न कति समय लाग्छ ?
- कायानुपश्यना साधनामा जब मन चञ्चल हुन्छ त्यस्तो अवस्थामा के गर्नुपर्छ ?
- कायानुपश्यना साधनामा कायमा जडपन उत्पन्न भए के गर्नुपर्छ ?
- कायानुपश्यना साधनामा यदि कायको कुनै क्षेत्रमा संवेदना बोध भएन भने त्यस्तो क्षणमा के गर्नुपर्छ ?
- कायानुपश्यना साधनामा संवेदनाका बोध बाहिर मात्र गरिन्छ कि भित्री भागमा पनि गरिन्छ ?

माथिका प्रश्हरुको उत्तर अध्याय एघारमा दिइएको छ।

९.२.७. चित्तानुपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहोस्

जब तपाईं यसरी कायमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूप्रति विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, जब तपाईं शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म कायलाई एकएक इञ्च गर्दै टुक्र्याउँदै उत्पन्न भएका संवेदनाहरूमाथि विपश्यना साधना गर्नुहुन्छ त्यो क्षणमा काय र चित्त अन्योन्याश्रितरूपमा जोडिएको कारण चित्त स्वतः तपाईंको साधना प्रक्रियामा प्रवेश गर्दछ। तपाईंको जीवनको संरचना नै यस्तो छ कि जब कायमा संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छ तब चित्तको चारै खण्ड (विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार) स्वतः क्रियाशील हुन थाल्छ। यथार्थमा चित्तका यी चार खण्ड क्रियाशील भएका कारण नै तपाईंले कायमा सुखद वा दुखद संवेदना उत्पन्न भएको बोध गर्नुभएको छ।

कायानुपश्यना साधनामा चित्त यसरी स्वतः प्रवेश गरे पनि 'चित्त' तपाईंको देहसत्ताको एक पृथक क्षेत्र पनि हो। चित्त स्वयंले पनि प्रतिक्षण अनेक प्रकारका धर्म (चित्तले जे धारणा गर्दछ त्यसलाई पनि धर्म भनिन्छ) धारण गरिरहन्छ। चित्तले कुनै पनि क्षण कुनै पनि कारण काम, क्रोध, लोभ, मोह, स्नेह, आशा, निराशा आदि कुनै पनि प्रकारका धर्मलाई धारणा गर्न सक्छ। भगवान् बुद्धले महासत्तिपट्ठान सुत्तमा निवरणपर्व, स्कन्धपर्व, आयतनपर्व, बोध्यङ्गपर्व, चार सत्यपर्व, आदिमा चित्तले ग्रहण गर्ने अनेक प्रकारका धर्मको व्याख्या गर्नुभएको छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्माण अभिलाषी साधकले चित्तले ग्रहण गर्ने अनेक प्रकारका संवेदनाहरूमा कसरी विपश्यना साधना गरिन्छ भन्ने कुराको जानकारीका लागि महासत्तिपट्ठान सुत्त अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ । यी अनेक प्रकारका धर्म धारण गरेका कारण तपाईंको चित्तको क्षेत्रमा पनि अनेक प्रकारका संवेदना प्रतिक्षण उत्पन्न भइरहेका हुन्छन् । प्रतिक्षण तपाईंको चित्तमा दुःख र सुखसँग जोडिएका अनेक विचार, भाव उत्पन्न भइरहेका हुन्छन्, विलय भइरहेका हुन्छन् ।

जब चित्तको क्षेत्रमा यसरी संवेदना उत्पन्न हुन्छन्, त्यो क्षणमा तपाईं काय क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूमाथि गरिएको साधनाझैं चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाहरूलाई पनि समभाव, शुद्धभाव, द्रष्टाभाव, साक्षीभाव, न राग न द्वेषपूर्ण संप्रज्ञान, जागरुक दृष्टि, आदिका रूपमा अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्नुहोस् । चित्तानुपश्यना (चित्तमा उत्पन्न संवेदनाहरूमाथि गरिने विपश्यना) मा पनि विपश्यनाको त्यही विशेष अवलोकन विधिअनुरूप नै चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाहरूलाई अवलोकन गर्नुहोस् ।

- चित्तानुपश्यना साधना भनेको के हो ?
- चित्तानुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ ?

माथिका प्रश्नहरुको उत्तर अध्याय एघारमा दिइएको छ ।

विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस्

साधनामा आतापी, स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी भइरहनुहोस्

९.२.८. चौवीसै घण्टा साधनारत रहनुहोस्

जब तपाईं विपश्यना साधनाबाट बाहिर आउनुहुन्छ त्यस क्षणमा चौवीसै घण्टा क्रियाशील धम्मका नियमहरूले तपाईंमा बन्धन निर्माण र विस्तार गर्न प्रारम्भ गरिहाल्छ । विपश्यना साधनाबाट बाहिर आएपछि पनि कर्म, वाणी, आजीविकाका सम्पूर्ण क्षणमा जागरुक र समभावी रहनुहोस् । जब हिँड्नुहुन्छ, जब स्नान गर्नुहुन्छ, जब भोजन गर्नुहुन्छ, जे कर्म गरिरहनुभएको छ त्यसप्रति जागरुक बनिरहनुहोस् । शरीरको जुन भागमा हलचल भइरहेको छ, संवेदनाहरू उत्पत्ति भइरहेको छ त्यसलाई पनि यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रात्रिमा पनि साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस्

राति जब सुत्न जानुहुन्छ त्यस क्षणमा पनि कायमा उत्पन्न संवेदनाको बोध गरिरहनुहोस् । अनित्य बोधको चैतन्य जगाइराख्नुहोस् । रात्रि वा सुत्ने समयमा गरिने विपश्यनाको व्याख्या गर्ने क्रममा गुरु गोयन्का आफ्नै अनुभूतिलाई व्याख्या गर्दै भन्नुहुन्छ- 'रात्रिमा पनि आफूभित्र संवेदनाको अनित्य बोधको चैतन्य जागिरहेको हुन्छ। अलिअलि निद्रा, अलिअलि जागृति, कहिले काँही त पूरा रात नै यसरी बित्छ। निद्राको नाम निसानै रहँदैन । जब सम्पूर्ण रात अनित्य बोधको चैतन्यबाट बिहान जागिन्छ त्यस स्थितिमा अत्यन्त हलुकापन बोध हुन्छ, मानौं शरीर गहिरो निद्राबाट बिउँझिएको छ । रात्रिमा जर्बजस्ती जागा नबस्नुहोस्, रात्रिमा विपश्यना गर्दागर्दै जब प्राकृतिकरूपमा निद्रा आउँछ तब निदाउनुहोस् । जब बिहान उठ्नुहुन्छ त्यस क्षणमा पनि कायमा संवेदनाहरूको अनित्य गुण, धर्म र स्वभावको बोध गर्नुहोस् ।'

यसरी काय र चित्त क्षेत्रका संवेदनालाई विपश्यनाको विधिअनुरूप दीर्घकालसम्म निरन्तरता दिइरहनुहोस् । कहिले निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने कुराको परिणाम प्रति व्यग्र नबनी विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस् । जब तपाईं दीर्घकालसम्म यसरी धर्मचक्र साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईंमा चित्तका विकारहरू शनैःशनैः क्षय हुँदै गएर चित्तका प्राकृतिक गुण शनैःशनैः प्रकट हुन थाल्छन् । तपाईंको चित्तमा स्मृति (जागरुकता), धर्मविचय (चित्तले जे धर्म ग्रहण गर्दछ त्यस धर्मलाई विघटन गर्नु), वीर्य (साधनामा लगनशीलता वा पुरुषार्थ), प्रिति (चित्तका संस्कारहरू नाश हुँदै जाँदा मनमा उत्पन्न हुने अनेक शान्ति, आनन्दका अनुभूति), प्रश्रब्धि (चित्तका संस्कार नाश हुँदै जाँदा कायमा उत्पन्न हुने शान्तपना), समाधि (सघन एकाग्रताको स्थिति) आदि गुणहरू प्रकट हुँदै जान्छन् ।

साधना कालका सुखद अनुभूतिलाई भोग नगर्नुहोस्

विपश्यना बाहेकका अन्य निर्वाण साधनाविधिहरूमा साधनाकालमा उत्पन्न हुने यी अनेक प्रकारका सुख, शान्ति, आनन्दका अनुभूतिहरू पञ्चस्कन्धभित्रकै अनित्य अनुभूति भएकाले यी अनुभूतिलाई पनि भोग गर्नु हुँदैन भन्ने शिक्षा गुरुहरूले प्रदान नगर्नु भएकाले ती अनेक साधनाविधिका साधकहरू साधनाका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यी सुखद संवेदनालाई भोग गर्न पुग्छन् । साधनाकालमा सुखद संवेदनाहरू प्राप्त हुँदा खुसी र दुखद संवेदना प्राप्त हुँदा दुःखी बन्छन् । फलतः धम्मका शाश्वत नियमहरूले पुनः रागद्वेषका संस्कारबीज प्राप्त गरी संस्कार नै उत्पन्न र विस्तार गरिदिँदा उनीहरू साधनाबाट च्यूत हुनपुग्छन् ।

साधनाकालमा चित्तका संस्कारहरू क्षय हुँदै जाँदा जब प्रिति-प्रमोद, प्रश्रब्धि समाधि आदि जस्ता सुख, आनन्द, शान्ति आदिका अनुभूति (संवेदना) उत्पन्न हुन्छन् । यी सुखद संवेदनालाई तपाईं भोग नगरी यथाभूतरूपमा मात्र अवलोकन गर्नुहोस् ।

तपाईं साधनाकालमा उत्पन्न हुने चित्तको जागरुकता, धर्मविचय, वीर्य, प्रिति, प्रश्रब्धि, समाधि आदि अवस्थाहरूको विद्यमान र अविद्यामान अवस्था आदिलाई यथाभूतरूपमा जान्नुहोस् । तपाईं काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न कुनै पनि संवेदनाप्रति न राग न द्वेष अर्थात् न खुसी, न दुःखी) मात्र समभावमा यी संवेदनाहरूको अनित्य गुण, धर्म र स्वभावलाई अवलोकन गरिरहनुहोस् । यसरी विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहोस् ।

९.२.९. विपश्यना साधनाका बाह्र निर्वाण चरणबाट गुज्रिनुहोस्

जब तपाईं विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ तब शनैःशनैः तपाईं धम्मका शाश्वत नियमहरूको सहयोगमा निर्वाणका बाह्र चरणलाई पार गर्दै निर्वाण क्षेत्रमा प्रवेश गर्नुहुन्छ । तपाईं विपश्यना साधनाका बाह्र निर्वाण चरणहरुबाट गुज्रिनुहोस् । विपश्यना साधनाका यी बाह्र निर्वाण चरणहरुको व्याख्या यही पुस्तकको परिशिष्टमा राखिएको छ ।

९.२.१० विपश्यना साधनाद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्न कति समय लाग्दछ ?

जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, एक साधकको रुपमा तपाईंमा एक स्वभाविक प्रश्न उठ्दछ कि आखिर विपश्यना साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्न कति समय लाग्दछ ? निर्वाण प्राप्तिको लागि तपाईंलाई कति समयावधि लाग्दछ ? भन्ने प्रश्न एक त्यस्तो प्रश्न हो जसलाई यो जगत्मा कसैले पनि स्पष्ट रुपमा ' यति अवधि लाग्दछ' भनेर तोकेर भन्न सक्दैन । यो प्रश्न यति जटिल छ कि स्वयं भगवान् बुद्ध पनि यो प्रश्नको स्पष्ट उत्तर दिन असमर्थ हुनुहुन्छ । महासतिपट्ठान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनामा भगवान्का यी शब्दहरुबाट पनि तपाईं यो तथ्यलाई स्पष्टसँग बुझ्न सक्नुहुन्छ । निर्वाणको समयावधीको व्याख्या भगवान् महासतिपट्ठान सुत्तमा भन्नुहुन्छ

"यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तवस्सानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकङ्खं - दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।"

भिक्षुहरु ! जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई यस प्रकार सात वर्ष भावना गर्दछ, उसलाई यी दुई फलहरुमा एक फल अवश्य प्राप्त हुनु पर्दछ ! यही जन्ममा निर्वाणको साक्षात्कार वा उपाधि (मलिनता) शेष हुँदा अनागामी भाव ।

"तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्तवस्सानि । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ वस्सानि... पे०... पञ्च वस्सानि....चत्तारि वस्सानि ...तीणि वस्सानि...द्वे वस्सानि... एकं वस्सं... तिट्ठतु, भिक्खवे, एकं वस्सं । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्तमासानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्ञतरं फलं पाटिकन्नं - दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।"

छोडिदेउ भिक्षुहरु ! सात वर्ष । भिक्षुहरु जब कोही यि चार स्मृति प्रस्थानलाई छ वर्ष भावना गर्दछ, पाँच वर्ष भावना गर्दछ, चार वर्ष भावना गर्दछ, तीन वर्ष भावना गर्दछ, दुई वर्ष भावना गर्दछ, एक वर्ष भावना गर्दछ, उसलाई यि दुई फलहरुमा एक फल अवस्य प्राप्त हुनुपर्दछ । यहि जन्ममा निर्वाण साक्षात्कार वा उपाधि शेष हुँदा अनगामी भाव ।

"तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्त मासानि । यो हि कोचि, भिक्खवे इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य छ मासानि...पे०... पञ्च मासानि... चत्तारि मासानि.... तीणि मासानि...द्वे मासानि... एकं मासं... अड्ढमासं....तिट्ठतु, भिक्खवे, अड्ढमासो । यो हि कोति, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्ठाने एवं भावेय्य सत्ताहं, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्तरं फलं पाटिकन्नं - दिट्ठेव धम्मे अञ्ञा सति वा उपादिसेसे अनागामिता" ति ।"

CC-0. Madan Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छोडी देउ, भिक्षुहरु ! सात महिना, भिक्षुहरु जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई यस प्रकार छ महिना भावना गर्दछ । पाँच महिना भावना गर्दछ । चार महिना भावना गर्दछ । तीन महिना भावना गर्दछ । दुई महिना भावना गर्दछ । एक महिना भावना गर्दछ । पन्ध्रदिन भावना गर्दछ । छोडी देउ, भिक्षूहरु पन्ध्रदिन, भिक्षूहरु जब कोही यी चार स्मृति प्रस्थानलाई सात दिन भावना गर्दछ । उसलाई यी दुई फलहरुमा एक फल अवश्य प्राप्त हुनु पर्दछ । यहि जन्ममा निर्वाणको साक्षत्कार वा उपाधि शेष हुँदा अनागामी भाव ।

भगवान्का वचनहरुबाट साधकको आध्यात्मिक पात्रता, पूर्वजन्म देखि सङ्ग्रहीत पारमीता (आध्यात्मिक सम्पदा) हरु, साधकको विधिपूर्वक विपश्यना साधनालाई उतार्ने क्षमता (स्मरणरहोस् विपश्यना साधना विधिपूर्वक साधनामा उतार्नुको अर्थ "चौबिसै घण्टा" साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी रहनु हो) आदि अनेक पक्षहरुको प्रभावको कारण निर्धारण गर्दछ । निर्वाण प्राप्तिको लागि लघु समयावधि देखि लिएर वर्षौंवर्षको समयावधी पनि लाग्न सक्दछ भन्ने निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ ।

जब निर्वाण प्राप्तिको समयावधीको चर्चा चल्छ, यो सम्बन्धमा एक अत्यन्त सुन्दर पक्ष छ भने धम्म वा प्रकृतिका श्वासत नियमहरुको क्रियाशीलताको कारण जीवन सत्तामा रोपीएका साधना संस्कारका विजहरु नास नहुने, मृत्युपश्चात पनि यी साधना संस्कारहरु चित्तधारा सँगसँगै यात्रा गरिरहने, साधना संस्कारहरु कै कारण मृत्युपश्चात पनि साधकले उच्च लोकहरु प्राप्त गर्ने, पूर्नजन्म प्राप्त भए पश्चात पनि साधक पुनः साधनामा प्रवेश गरी निर्वाण प्राप्तिको यात्रालाई निरन्तरता दिइरहने आदि कारणहरुले गर्दा स्वयंको जीवन सत्तामा रोपिएका विपश्यना साधनाका संस्कार विजहरु कहिल्यै व्यर्थ देर जाँदैनन् । अन्ततः यी साधना संस्कार विजहरु नै तपाईंको जीवनको यर्थाथ मित्र बन्दै सदैव तपाईंको कल्याण नै गरिरहन्छन् । यसर्थ, विपश्यना साधनाका साधकहरूले कहिले निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने पक्षप्रति दृष्टि नदिइकन सतत साधनारत रहनु नै साधना दृष्टिले उपयुक्त हुन्छ ।

■--■

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : १०

विश्व प्रसिद्ध आध्यात्मिक महापुरुषहरूले व्याख्या गर्नु भएको विपश्यना साधना विधि

१०.१ भगवान् बुद्धले महासतिपट्ठान साधनामा व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधना विधि

जब तपाईं विपश्यना साधना शिविरमा जानुहुन्छ, तपाईं मूलतः काया क्षेत्र र चित्त क्षेत्रमा संवेदनाहरू उत्पन्न गरि ती संवेदनाप्रति चित्तलाई जागरुक र समभावी बन्ने प्रशिक्षण दिनुहुन्छ। तपाईंको जीवन सत्तामा काया र चित्त गरि मात्र दुई क्षेत्र उपस्थित भएकोले जब तपाईं काया र चित्त क्षेत्रमा उत्पन्न हुने सम्पूर्ण प्रकारका संवेदनाहरूमा विपश्यना साधना गर्नुहुन्छ, यो साधना पूर्ण सत्य निर्वाण साधना बन्दछ। तर निर्वाण साधनाको एक जटिल समस्या के छ भने यो साधना अत्यन्त गहन र सूक्ष्म प्रकृतिको साधना छ। अत्यन्त गहन र सूक्ष्म प्रकृतिको साधना भएकोले यो साधनालाई पूर्ण रुपमा बुझ्न नै अत्यन्त कठिन छ।

उदाहरणको लागि जब विपश्यना साधनामा काया र चित्तमा उत्पन्न हुने सम्पूर्ण प्रकारका संवेदनामा समभावी साधना गर्नुपर्दछ भनिन्छ, त्यो क्षणमा सम्पूर्ण प्रकारका संवेदना भनेको के हो ? काया र चित्त क्षेत्रमा के कस्ता संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् ? आदि प्रश्नहरू पनि सँगसँगै उठ्दछन् ? विपश्यना साधना दृष्टिले यी प्रश्नहरू अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रश्नहरू पनि हुन्।

विपश्यना साधनाको यही सूक्ष्म प्रकृतिको कारण नै भगवान् बुद्धले महासतिपट्ठान

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुत्तमा विपश्यना साधनालाई कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना गरि चार साधनामा विभाजन गरि यी साधनाहरूमा साधना गरिने अनेकन् प्रकारका सुखद् दुखद् संवेदनाहरूको स्पष्ट व्याख्या गर्नुभएको छ। महासतिपट्ठान सुत्तमा भगवान्ले व्याख्या गर्नुभएको यो विपश्यना साधना विधिको व्याख्याले विपश्यनाका साधकहरूलाई साधनामा सहयोग पुग्ने भएकाले भगवान्को यो व्याख्यालाई यहाँ सारांसमा राखिएको छ। महासतिपट्ठान सुत्तमा भगवान्ले प्रयोग गर्नुभएको शब्द भिक्षुको स्थानमा 'तपाईं' र 'गर्दछ' को स्थानमा 'गर्नुहोस्' प्रयोग गरिएको छ।

कायानुपश्यना आनापानपर्व

विपश्यना साधनाको लागि आसन ग्रहण गर्नुहोस्

तपाईं कुनै अरण्य (वन), ध्यानकक्ष वा अन्य कुनै पनि एकान्त स्थल खोजेर आसन ग्रहण गर्नुहोस्। तत्पश्चात् मेरुदण्डलाई सीधा गरेर मुखको माथिल्लो भाग वा नासिका तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा स्मृतिलाई स्थापित गरेर पलेंटी मारेर बस्नुहोस्।

आनापान सति साधना विधि

तपाईं स्मृतिवान् (जागरुक) भएर स्वास लिनुहोस्, तपाईं स्मृतिवान् भएर स्वास छोड्नुहोस्। तपाईं लामो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि लामो श्वास लिइरहेको छु, लामो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि लामो श्वास छोडिरहेको छु। छोटो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मैले छोटो श्वास लिइरहेको छु, छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्दछ कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु। तपाईं सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै (संवेदनाहरूका अनुभव गर्दै) श्वास लिन सिक्नुहोस्, तपाईं सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै (संवेदनाहरूका अनुभव गर्दै) श्वास छोड्न सिक्नुहोस्, तपाईं कायको संस्कार (स्वभाव) लाई प्रश्रव्ध (शान्त) गर्दै श्वास लिन सिक्नुहोस्, तपाईं कायको संस्कारलाई प्रश्रव्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्नुहोस्।

जसरी कोही कुशल सिकर्मी र उसको सहयोगी वा शिष्य काठमा औजार (रन्दा) लाई लामोसँग घुमाउँदा (ताछ्दा, खुर्किंदा) राम्रोसँग जान्दछ कि यसलाई लामोसँग

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

घुमाइरहेको छु, औजारलाई छोटो घुमाउँदा राम्रोसँग जान्दछ कि यसलाई छोटो घुमाइरहेको छु त्यसरी नै तपाईं पनि लामो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म लामो श्वास लिइरहेको छु। लामो श्वास छोड्दा जान्नुहोस् कि लामो श्वास छोडिरहेको छु, छोटो श्वास लिँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि छोटो श्वास लिइरहेको छु, छोटो श्वास छोड्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि छोटो श्वास छोडिरहेको छु। यसरी तपाईंले सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै श्वास लिन सिक्नुहोस्, सम्पूर्ण शरीरप्रति संवेदनशील हुँदै श्वास छोड्न सिक्नुहोस्, तपाईंले कायाको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास लिन सिक्नुहोस्, तपाईंले कायको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्नुहोस्।

तपाईं कायको भित्री भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्। कायको बाहिरी भागमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्। तपाईं कायको भित्री-बाहिरी भाग (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, कायमा समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, कायमा व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, कायमा समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्। जब तपाईंको स्मृति यो यथार्थतामा स्थापित हुन्छ कि "यो काय हो" वा जब यसरी मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ त्यो स्थितिमा तपाईं लोक (देह) मा अनाश्रित भएर विहार गर्नुहुन्छ र तपाईंले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्नुहुन्न। यस प्रकार तपाईं कायमा कायानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्।

महासतिपट्ठान सुत्तमा भगवान्ले कायानुपश्यना विधिअर्न्तगत इर्यापथपर्व, संप्रज्ञानपर्व, प्रतिकूलमन सिकार पर्व, धातूमन सिकार पर्व, नौ प्रकारका शमशानको पर्वका पर्वहरूमा गरिने विपश्यना साधना विधिको पनि व्याख्या गर्नुभएको छ। तर विपश्यना साधनामा मूख्य रुपमा आनापान सति साधना नै लोकप्रिय साधना भएकोले भगवान्ले महासतिपट्ठान साधनामा व्याख्या गर्नुभएका कायानुपश्यनाका अन्य पर्वका साधना विधिहरूको यहाँ व्याख्या गरिएको छैन।

वेदनानुपश्यना साधना विधि

तपाईं सुखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म सुखद वेदना अनुभव गरिरहेको छु, दुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःखद वेदना अनुभव गरिरहेको छु, असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रो सँग जान्नुहोस् कि म असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु।

तपाईं सामिष (अशुद्ध) सुखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म सामिष सुखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु। निरामिष (शुद्ध) सुखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म निरामिष सुखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु। सामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म सामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु। निरामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म निरामिष दुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु। सामिष असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रो सँग जान्नुहोस् कि म सामिष असुखद, अदुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु। निरामिष असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव गर्दा राम्रो सँग जान्नुहोस् कि निरामिष असुखद-अदुःखद वेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु।

तपाईं यस प्रकार बाहिरी वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, भित्रको वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, भित्रबाहिर (सर्वत्र) वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, समुदयधर्मानुपश्यी भएर वेदनामा विहार गर्नुहोस् व्ययधर्मानुपश्यी भएर वेदनामा विहार गर्नुहोस्, समुदयव्यय धर्मानुपश्यी भएर वेदनामा विहार गर्नुहोस्। जब तपाईंको स्मृति यो यथार्थतामा प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो वेदना हो त्यो स्थितिमा जब मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तपाईं अनाश्रित भएर विहार गर्नुहुन्छ। लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्नुहुन्न। तपाईं यसप्रकार वेदनामा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्।

चित्तानुपस्सना

स्थूल देह (रूप) र चित्त (नाम) को संयोजनबाट निर्मित भएको तपाईंको जीवनसत्तामा चित्त अत्यन्त महत्वपूर्ण पक्ष हो। तपाईंको जीवनसत्ताको संरचना नै यस्तो छ कि यसमा चित्तले प्रतिक्षण केही न केही विचार, भाव, कल्पना ग्रहण गरिरहेको हुन्छ वा धारणा गरिरहेको हुन्छ। चित्तमा कुनै कारणवश जब विचार, भाव, कल्पना उत्पन्न हुन्छन् तत्काल त्यसको प्रभाव चित्त र देहमा पर्छ। उदाहरणको लागि यदि कामवासनाको विचार मनमा उठ्यो भने तत्काल त्यो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विचार (संवेदना) ले देह र चित्त भरिन पुग्छ। यदि मनमा उठिरहेको यो काम विचारको विपरीत विचार चित्तमा सृजना गरियो भने त्यही विपरीत भाव (संवेदना) काय र चित्तमा फैलिन थाल्छ। यही प्रक्रियाअनुरूप चित्तले रागयुक्त, द्वेषयुक्त, प्रेमयुक्त, करुणायुक्त जस्ता अवस्था प्राप्त गरिरहेको हुन्छ। चित्तानुपश्यनामा चित्तका यनि अवस्था माथि विपश्यना साधना गर्नुहुन्छ।

चित्तानुपश्यना साधना विधि

तपाईं चित्त रागयुक्त हुँदा राम्रोसँग जानुहोस् कि चित्त रागयुक्त छ वा चित्त वितराग (रागरहित)) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त वितराग छ, चित्त द्वेषयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त द्वेषयुक्त छ, चित्त वितद्वेष (द्वेषरहित) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त वित द्वेष छ, चित्त मोहयुक्त हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त मोहयुक्त छ, चित्त वितमोह हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त वितमोह छ।

तपाईंले चित्त संक्षिप्त हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त संक्षिप्त छ। चित्त विक्षिप्त हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त विक्षिप्त छ। चित्त महग्गत (विस्तारीत) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त महग्गत छ। चित्त अमहग्गत (एकाग्र) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त अमहग्गत छ। चित्त सउत्तर (विकार उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त सउत्तर छ। त्यस्तै चित्त अनुत्तर (पूर्ण शुद्ध चित्त) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त अनुत्तर छ। चित्त समाहित हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त समाहित छ। त्यस्तै चित्त असमाहित हुँदा पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त असमाहित छ। चित्त विमुक्त (शुद्ध चित्त) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त विभुक्त छ। त्यस्तै चित्त अविमुक्त (अशुद्ध चित्त) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि चित्त अविमुक्त छ।

तपाईं यस प्रकार बाहिर चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, भित्र चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, भित्रबाहिर (सर्वत्र) चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, समुदयधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्नुहोस्, व्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्नुहोस्, समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तको विहार गर्नुहोस्। जब तपाईंको स्मृति यो यथार्थतामा प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो चित्त हो, त्यो स्थितिमा जब मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, तपाईं लोकमा अनाश्रित

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएर विहार गर्नुहुन्छ। लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा उसले केही पनि ग्रहण गर्नुहुन्न। यस प्रकार तपाईं चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्।

महासतिपट्ठान-धर्मानुपस्सना

धर्मानुपश्यना साधनामा चित्तले जे ग्रहण गर्दछ, त्यसलाई नै धर्म मानिन्छ। चित्तले प्रतिक्षण क्रोध, काम, ईर्ष्या, प्रेम, करुणा, दया, सेवा आदि जेजस्ता विचार वा भाव ग्रहण गर्दछ तिनै विचारहरू वा भावहरूलाई नै धर्मानुपश्यना साधनामा धर्म भनिन्छ। धर्मानुपश्यना साधनामा चित्तले ग्रहण गरेका यीनै विचारहरू वा भावहरू (जुन मात्र संवेदनाहरू हुन्) माथि नै समभावी साधना गरिन्छ। भगवान्ले चित्तले धारण गरेका धर्महरूमाथि गरिने धर्मानुपश्यना साधनालाई विभिन्न पाँचपर्व वा साधनाविधि (निवरणपर्व, स्कन्धपर्व, आयतनपर्व, बोध्यङ्गपर्व, चार आर्य सत्यपर्व) मा विभाजन गरि व्याख्या गर्नुभएको छ। धर्मानुपश्यना साधनामा चित्तले ग्रहण गर्ने धर्मलाई तल भगवान्ले व्याख्या गरेअनुरुप साधना गरिन्छ।

धर्मानुपश्यना-निवरणपर्व

निवरणको अर्थ हो- पर्दा वा आवरण। चित्तमा उत्पन्न हुने यस्तो पर्दा, जुन पर्दा तपाईंको मुख्य संस्कारबाट उत्पन्न हुन्छ। जब चित्तमा यी आवरण उत्पन्न हुन्छन् तब यी आवरणहरू तीव्र गतिमा विस्तारित भई तपाईंको सम्पूर्ण चित्तलाई छोपेर सहजै बेहोसीको घना आवरण उत्पन्न गरिदिन्छन्। जब चित्तमा आवरण उत्पन्न हुन्छ त्यस अवस्थामा तपाईं सत्य वा यथार्थलाई देख्न असमर्थ बनी यही आवरणभित्र संस्कारहरूलाई उत्पत्ति र विस्तार गर्दै दुःखी, व्याकुल र प्रताडित भएर बाँचिरहनुहुन्छ। यसरी नै जीवन समाप्त भएर जान्छ। अनन्त जीवनसम्म यही प्रक्रिया चलिरहन्छ।

यद्यपि मानिसको चित्तमा उत्पन्न हुने निवरणहरू असङ्ख्य छन्। तथापि बुद्धले निवरणपर्वमा मानिसको चित्तमा उपस्थित हुने पाँच प्रकारका मूल निवरणहरूमाथिको साधनाको व्याख्या गर्नुभएको छ। भगवान्ले व्याख्या गर्नुभएका चित्तमा उपस्थित हुने ती मूल निवरण हुन्- कामच्छन्द (कामइच्छा), व्यापाद (द्वेष), स्त्यानमृद्ध (आलश्य), औद्धत्य-कौकृत्य (उद्वेग-खेद) र विचिकित्सा (सन्देह)। धर्मानुपश्यना साधनामा चित्तले धारण गर्ने यीनै पाँच निवरणहरूमाथि समभावी विपश्यना साधना गरिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तका निवरणहरू माथि गरिने विपश्यना साधना विधि

तपाईं भित्र कामच्छन्द (कामइच्छा, कामुकता) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र कामइच्छा छ, भित्र कामइच्छा नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र कामइच्छा छैन । जब अनुत्पन्न कामइच्छाको उत्पति हुन्छ, त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस्; र जब उत्पन्न कामइच्छाको प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब प्रहाण भएको कामइच्छा पुनः उत्पन्न हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं भित्र व्यापाद (द्रोह वा द्वेष, क्रोध) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र व्यापाद छ, भित्र व्यापाद नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र व्यापाद छैन । जब अनुत्पन्न व्यापादको उत्पत्ति हुन्छ तपाईं त्यो पनि राम्रो सँग जान्नुहोस् र जब उत्पन्न व्यापादको प्रहाण (विनाश) हुन्छ, तपाईं त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब प्रहाण भएको व्यापादको फेरि उत्पत्ति हुँदैन तब तपाईंले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं भित्र स्त्यानमृद्ध (तन मनको आलश) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र स्त्यानमृद्ध छ वा भित्र स्त्यानमृद्ध नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र स्त्यानमृद्ध छैन । जब अनुत्पन्न स्त्यानमृद्ध उत्पति हुन्छ तब त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जब उत्पन्न स्त्यानमृद्धको प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब बीजनष्ट भएको स्त्यानमृद्ध पुनः उत्पति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं भित्र औद्धत्य-कौकृत्य (उद्वेग-खेद) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र औद्धत्य-कौकृत्य छ । भित्र औद्धत्य-कौकृत्य नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र औद्धत्य-कौकृत्य छैन । जब अनुत्पन्न औद्धत्य-कौकृत्य उत्पति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब उत्पन्न औद्धत्य-कौकृत्य प्रहाण (विनाश) हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब विनष्ट भएको औद्धत्य-कौकृत्य पुन उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं भित्र विचिकित्सा (सन्देह) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र विचिकित्सा सन्देह छ । त्यस्तै भित्र विचिकित्सा नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Sadhana Parishad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मेरो भित्र विचिकित्सा छैन । जब अनुत्पन्न विचिकित्सा उत्पति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब उत्पन्न विचिकित्सा प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रो सँग जान्नुहोस् । जब विनष्ट भएको विचिकित्सा पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं यस प्रकार बाहिरी धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । भित्री धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । बाहिर-भित्र (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्नुहोस् वा व्यय धर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्नुहोस् । समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्नुहोस्। जब तपाईंको स्मृति यो यथार्थतामा प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो धर्म हो, जब मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं देहमा अनाश्रित भएर विहार गर्नुहुन्छ र उसले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्नुहुन्न। यस प्रकार तपाईं पाँच निवरणहरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् ।

धर्मनुपश्यना–स्कन्धपर्व

स्कन्धपर्व

काया र चित्तको चार खण्ड (विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार) को संयोजनबाट तपाईंका पन्च स्कन्धको निर्माण भएको छ । बाह्य रुपमा स्थूल प्रतीत भएपनि यथार्थ वा सूक्ष्मतम तहमा तपाईंको पञ्च स्कन्ध (काय र चित्त) को स्वरुप परमाणु रुप मात्र छ । पन्च स्कन्ध माथि गरिने विपश्यना साधनामा तपाईं यीनै पृथक पृथक स्कन्धहरूको उदय र व्ययलाई समभावमा अवलोकन गर्नुहुन्छ ।

पन्च स्कन्ध माथि गरिने विपश्यना साधना विधि

तपाईं पाँच उपादान स्कन्ध धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । तपाईं अनुभव गर्नुहोस् कि यो रूप हो, यो रूपको समुदय हो, यो रूपको विलय हो, यो वेदना हो, यो वेदनाको समुदय हो, यो वेदनाको विलय हो, यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञाको विलय हो, यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कारको विलय हो, यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञानको विलय हो ।

यस प्रकार तपाईं बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । भित्र धर्ममा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । बाहिर-भित्र (सर्वत्र) धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्नुहोस् । व्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्नुहोस् । समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्ममा विहार गर्नुहोस् । जब तपाईंको स्मृति यो यथार्थतामा प्रतिष्ठापित हुन्छ कि यो धर्म हो, जब तपाईंमा मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ । त्यो स्थितिमा तपाईं लोक (देह)मा अनाश्रित भएर विहार गर्नुहुन्छ । तपाईंले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्नुहुन्न । तपाईं यस प्रकार तपाईं पाँच उपादान स्कन्धधर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् ।

धर्मानुपश्यना–आयतनपर्व

आयतनको अर्थ द्वार हो । तपाईंको जीवनसत्तामा स्थूल देहका पाँच (नाक, कान, आँखा, जिब्रो, छाला) र मनसहित ६ इन्द्रिय हुन्छन् । यीनै इन्द्रिय वा द्वारलाई आयतन भनिन्छ । यी प्रत्येक द्वार वा इन्द्रियका आ-आफ्ना विषय (आलम्वन) पनि छन्, जसमा गन्ध, शब्द, रूप, रस, स्पर्श र धर्म पर्छन् । इन्द्रियहरूलाई आन्तरिक आयतन र उल्लिखित बाह्य विषयलाई बाह्य आयतन भनिन्छ । भित्री आयतन र बाह्य आयतनहरूका मिलनका कारण तपाईंमा संवेदना उत्पन्न हुन्छन् । जब तपाईं काय वा चित्तमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्नुहुन्छ तब बन्धनहरू निर्वाण हुन पुग्छन् र संस्काररूपी गाँठो उत्पत्ति हुन पुग्छन् ।

छ आयतन माथि गरिने विपश्यना साधना विधि

तपाईं चक्षुलाई राम्रोसँग जान्नुहोस्, रूपलाई राम्रोसँग जान्नुहोस् । यी दुई (चक्षु र रूप) को प्रत्यय वा कारणबाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन (बन्धन) को उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जुन प्रकार उत्पन्न भएको संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं श्रोत्र (कान) लाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र शब्दलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । यी दुई (श्रोत्र र शब्द) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार अनुत्पन्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । अनि उत्पन्न संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र विनष्ट भएको संयोजन पुन उत्पत्ति हुँदैन त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं घ्राणलाई राम्रोसँग जान्नुहोस्, गन्धलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । यी दुई (घ्राण र गन्ध) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण (विलय) हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पत्ति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं जिब्रोलाई राम्रोसँग जान्नुहोस् र रसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । यी दुई जिब्रो र रसको प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । त्यस्तै जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । अनि जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं काय (त्वचा वा छाला) लाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र स्पर्शलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । यी दुई त्वचा र स्पर्शको प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस्र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजनको प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजनको पुनः उत्पत्ति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

तपाईं मनलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । धर्म (मनले ग्रहण गरेको विषय) लाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । यी दुई (मन र धर्म) को प्रत्यय (कारण) बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार अनुत्पन्न संयोजन उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । त्यस्तै जुन प्रकार उत्पन्न संयोजन प्रहाण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जुन प्रकार विनष्ट भएको संयोजन पुनः उत्पति हुँदैन त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस प्रकार तपाईं भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस्, समुदयव्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । जब तपाईंका स्मृति यो यथार्थतामा प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ, त्यो स्थितिमा तपाईं लोह वा देहमा अनाश्रित भएर विहार गर्नुहुन्छ र लोक (इन्द्रियको क्षेत्रमा) केही पनि ग्रहण गर्नुहुन्न । यस प्रकार तपाईं छ वटा भित्री, बाहिरी आयतन धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् ।

धर्मानुपश्यना–बोध्यङ्गपर्व

बोध्यङ्ग को अर्थ बोधी (बुद्धत्व) को अङ्ग हो । बोधीको अवस्था शुद्ध चित्तको अवस्था भएकाले बोध्यङ्गलाई शुद्ध चित्तका अङ्ग वा गुण पनि भन्न सकिन्छ । भगवान् बुद्धका अनुसार बोधीका सात अङ्ग छन्, जसमा स्मृति, धर्म विचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रब्धि, समाधि र उपेक्षा पर्छन् । निर्वाण प्राप्तिका लागि यी सात अङ्ग पूर्णरूपमा पुष्ट हुनु अत्यावश्यक हुन्छ ।

यथार्थमा तपाईं चित्त मूलरूपमा निर्मल छ, शुद्ध छ, विकाररहित छ, बोधीरूप छ. तर यो शुद्ध चित्तमा जन्मजन्मान्तरदेखि अनेक विकार सङ्ग्रहित हुन पुगेकाले चित्तको मूल गुण छोपिएर तपाईंमा अनेक अप्राकृतिक गुण जस्तै कामुकता, लोभ, क्रोध, ईर्ष्या आदि प्रकट भएका छन् । अनि धम्मका शाश्वत नियमहरूले यीनै विकारलाई झन्झन् विस्तार गरि अनेक परिणाम प्रदान गर्दा तपाईं बुद्धत्वको वा शुद्ध चित्तस्थितिबाट झन्झन् टाढा पुगिरहेको छ । धर्मानुपश्यना साधना भन्नु नै चित्तमा सङ्ग्रहीत यीनै विकारलाई नष्ट गरि शुद्ध चित्तको प्राकृतिक गुणलाई प्रकट गर्नु हो । यही नै बोधीस्थिति प्राप्त गर्नु हो, बुद्धत्व प्राप्त गर्नु हो ।

बोध्यङ्गपर्व अन्तर्गतका सात साधनामा चित्तका यी सात मूल गुणलाई प्रकट गर्न तपाईं कुनै विशेष साधना गर्नुहुन्न । संस्कारद्वारा छोपिएकोले चित्तका मूल गुण प्रकट भइरहेको छैन । जब चित्तमा सङ्ग्रहित संस्कारहरू एकपछि अर्को गर्दै नष्ट हुँदै जान्छन् तब चित्तका ती सात गुण पनि शनैःशनैः प्रकट हुँदै जान्छन् । यसैले बोध्यङ्गपर्व साधनामा तपाईं तटस्थ भावले चित्तमा जे प्रकट भएको छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसैलाई प्रज्ञाभावले अवलोकन गर्दै, चित्तका विकारहरूलाई नष्ट गरि चित्तका मूल गुणलाई प्रकट गर्नुहुन्न।

बोधीका सात अङ्गहरूमा गरिने विपश्यना विधि

स्मृति

तपाईं भित्र स्मृति संबोध्यङ्ग (जागरुकता) वा सम्बोधि अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस्, कि मेरो भित्र स्मृति सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र स्मृति सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्री स्मृति सम्बोधी अङ्ग छैन। त्यस्तै जब अनुत्पन्न स्मृति सम्बोधी अङ्ग उत्पत्ति हुन्छ तब उसले त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जब अनुत्पन्न स्मृति सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ तब त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस्।

धर्मविचय

तपाईं भित्र धर्मविचय (चित्तले धारणा गरेका विचार, भाव आदि विभाजन गर्नु) सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र धर्मविचय सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र धर्मविचय सम्बोधी छैन। त्यस्तै जब अनुत्पन्न धर्मविचय सम्बोधी अङ्गको उत्पत्ति हुन्छ तब तपाईंले त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र जब उत्पन्न भएको धर्मविचय सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस्।

वीर्य

तपाईं भित्र वीर्य (विपश्यना साधनामा समभाव) सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि उसले राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र वीर्य सम्बोधी अङ्ग छैन। त्यस्तै जब अनुत्पन्न वीर्य सम्बोधी अङ्ग उत्पत्ति हुन्छ तब तपाईंले त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस्। जब उत्पन्न भएको वीर्य सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस्।

प्रीति

तपाईंभित्र प्रीति (साधनाकालमा मनमा अनुभूति हुने शान्ति, आनन्दका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनाहरू) सम्बोधी अङ्ग उपस्थित हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र प्रीति सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र प्रीति सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र प्रीति सम्बोधी अङ्ग छैन । जब अनुत्पन्न प्रीति सम्बोधी अङ्ग उत्पन्न हुन्छ तपाईं त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब उत्पन्न प्रीति सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ तपाईं त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

प्रश्रब्धि

तपाईं भित्र प्रश्रब्धि (देहको गहन हलूकोपना) सम्बोधी अङ्ग उपस्थित हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्ग नहुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि म भित्र प्रश्रब्धि सम्बोधी अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न प्रश्रब्धि अङ्गको उत्पत्ति हुन्छ त्यो पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् र उत्पन्न प्रश्रब्धि अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

समाधि

तपाईं भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र समाधि सम्बोधी अङ्ग छैन । जब अनुत्पन्न समाधि अङ्गको उत्पत्ति हुन्छ तपाईंले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब उत्पन्न समाधिअङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ उसले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

उपेक्षा

तपाईं भित्र उपेक्षा (मनको समता) सम्बोधी अङ्ग (उपस्थित) हुँदा राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग छ र भित्र उपेक्षा सम्बोधी अङ्ग नहुँदा पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् कि मेरो भित्र उपेक्षा सम्बोध अङ्ग छैन । त्यस्तै जब अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधि अंग उत्पन्न हुन्छ तपाईंले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् । जब अनुत्पन्न उपेक्षा सम्बोधी अङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ तपाईंले त्यसलाई पनि राम्रोसँग जान्नुहोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यस प्रकार तपाईं भित्र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । बाहिर धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । समुदयधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । समुदय-व्ययधर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् । जब तपाईं स्मृति यो यथार्थतामा प्रतिस्थापित हुन्छ कि यो धर्म हो । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन बनिरहन्छ त्यो स्थितिमा तपाईं लोकमा अनाश्रित भएर विहार गर्नुहोस् । तपाईंले लोक (इन्द्रियको क्षेत्र) मा केही पनि ग्रहण गर्नुहोस् । यस प्रकार तपाईं सात बोध्यङ्ग धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहोस् ।

▫--▫

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०. २ विश्वप्रसिद्ध गुरु महासी सयादो (Mahasi Sayadaw) ले व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधना विधि व्याख्या

विपश्यना भावना

जुन साधक निष्ठापूर्वक ध्यानमा बस्न चाहन्छ र अर्न्तदृष्टि (विपश्यना-ज्ञान) प्राप्त गर्न चाहन्छ, त्यो साधकको लागि यो उचित छ कि उ विपश्यना प्रशीक्षणकालमा सांसारीक विचार र क्रियाबाट बिदा लिओस् । उसले शील पालना गर्न अत्यन्त आवश्यक छ । पन्चशीलमा अहिंसा, सत्य, अस्त्येय (चोरी नगर्नु), ब्रम्हाचर्य र अपरिग्रह मुख्य छन् । ध्यानमा प्रवेश गरेर विपश्यना ज्ञान प्राप्त गर्नको लागि शील, सदाचार र सद्विचारको महत्वपूर्ण स्थान छ । साधकले सदाचार, सद्विचार र शीलद्धारा अर्न्तदृष्टि (विपश्यना ज्ञान) अवश्य प्राप्त हुन्छ भन्ने तथ्यमा पूर्ण विश्वास राख्नुपर्दछ । यदि साधकद्धारा कुनै स्थितिमा कुनै महापुरुषको अपमान भयो भने उसले तुरुन्त निश्चल भावले क्षमा माग्नुपर्दछ । ध्यानमा प्रवेश गर्नुपूर्व त्रिशरण (धर्म, बुद्ध, संघर्ष) वा स्वयंको इष्टदेवलाई मन मनमा स्मरण गर्नुपर्दछ ता कि ध्यान साधना वा भावनामा यदि कुनै अपावन (अपवित्र), अशोभनीय दृश्य आयो भने साधक ती दृश्यबाट भयभीत हुने छैन र कुनै पनि स्थितिमा बाह्य प्रभावबाट विचलित हुने छैन ।

From Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दोश्रो ध्यान दिनु पर्ने तथ्य के छ भने साधक स्वयंको आचार्य प्रति आस्थावान् हुनुपर्दछ । अनुगत (आज्ञाकारी) हुनुपर्दछ । यसको लाभ यो हुन्छ कि साधक स्वयंको कठिनाइ आचार्य (गुरु) को सम्मूख निःसंकोच भावले राख्नसक्दछ । र आचार्य साधकको शंकाको समाधान गरिरहन्छ । र साधकलाई ध्यानको मार्गमा सधैं अग्रसर हुन प्रेरणा र प्रोत्साहन दिइरहन्छ । आवश्यकता अनुसार समय समयमा आदेश प्रदान गर्दछ ।

निर्वाण (मुक्ति) परम मंगलमयी छ । निर्वाणलाई प्राप्त गर्ने मार्ग पनि मंगलमय छ । विपश्यनाको साधक निश्चय नै ज्ञान मार्ग र निर्वाणलाई सिद्ध गर्दछ । यसर्थ यो मार्गको पथिकलाई आफ्नो अन्तिम लक्ष्य प्राप्तिमा पूर्ण विश्वास हुनुपर्दछ । जुन पुरुषहरूले निर्वाण प्राप्त गरे ति सबैलाई यही साधनाबाट गुज्रिनु परेको थियो । यसर्थ साधकको लागि यो परम सौभाग्यको विषय छ कि उ यो साधना मार्ग (जुन निर्वाण पुरुषहरूको विचरण गरेका थिए) को अनुसरंण गरिरहेछ । विपश्यना ज्ञानको साधना आरम्भ गर्नुपूर्व भगवान्को ध्यान गर्नुपर्दछ ।

साधक यदि चाहन्छ भने भगवान् बुद्धको नौ मंगलमय विशिष्ट गुणको स्मरण पनि गर्न सक्दछ । ति नौ गुण हुन्- भगवान् बुद्ध परम पवित्र हुनुहुन्छ । परम संप्रज्ञानी हुनुहुन्छ । ज्ञान र आचरणमा पूर्ण हुनुहुन्छ । कल्याण स्वरुप हुनुहुन्छ । विश्वको ज्ञाता हुनुहुन्छ । मनुष्यलाई सत्पथमा विचरण गराउने कुशल सारथी हुनुहुन्छ । देवता र मानव मात्रको गुरु हुनुहुन्छ । संबुद्ध र महामहिमामय हुनुहुन्छ । तत्पश्चात साधकले आफ्नो मैत्री भावना विश्वभरका प्राणीहरूको लागि वितरीत गरोस् । सम्पूर्ण प्राणीको प्रति अगाध करुणाको भाव ल्याओस् । यदि सम्भव छ भने शरीरको क्षणभंगूरता र मृत्युको आकस्मिक आक्रमण माथि पनि विचार गरोस् ।

आसन ग्रहण विधि

अब साधक सुखासन बस्नुहोस् । जुन आसनमा धेरै समयसम्म विनाकष्ट र बारम्बार आसन नबदली बस्न सकिन्छ त्यही आसन (विपश्यना साधनाको लागि) उपयुक्त हुन्छ । एउटा खुट्टालाई दोश्रो खुट्टामा राख्दा दवाबको कारण गर्मी हुन्छ र फेरि (आसनमा) बस्दा कष्टको अनुभव हुन सक्दछ । यसैले दुवै खुट्टालाई थोरै टाढा टाढा राख्यो भने धेरै समयसम्म सुखपूर्वक (आसनामा) बस्न

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधकलाई सहज अनुभव हुन्छ। जुन साधकलाई जमीनमा बस्ने अध्यास छैन। त्यो साधक आफ्नो सुविधा अनुसारको आसनमा बस्न सक्दछ। अब साधक (विपश्यना) ध्यानको अभ्यास आरम्भ गर्नुहोस्।

आनापान सति साधना

साधक आफ्नो ध्यानलाई श्वास प्रश्वासमा लगाउनुहोस्। श्वास लिँदा जब पेट माथि उठ्दछ र श्वाश छोड्ने समयमा जब पेट तल जान्छ, त्यो क्रियामा ध्यान लैजानुहोस्। यदि साधनाको प्रारम्भमा पेट माथि उठ्ने र पेट तल जाने प्रक्रियाको (यथाभूत) आभाश प्राप्त भएन भने पेटमा एक हात वा दुवै हातलाई राखी दिँदा श्वाश प्रश्वास क्रियाको स्पष्ट बोध प्राप्त हुन्छ। अब पेट माथि उठिरहेको र पेट तल गइरहेको क्रियामा ध्यानलाई केन्द्रित गर्नुहोस्। साधकको लागि ध्यानमा सति (स्मृति वा जागरुकता), समाधि र ज्ञानको उद्भव गर्नको लागि यो अत्यन्त सरल र परम (साधना) सहायक क्रिया हो। जतिजति (आनापान सति साधनाको) अध्यास बढ्दै जान्छ, श्वाशप्रश्वास आइरहेको गइरहेको अथवा पेट माथि गइरहेको तल गइरहेको आभास सहज हुँदै जान्छ।

विपश्यना (अर्न्तदृष्टि) को अध्यास जतिजति बढ्दै जान्छ, साधक आफ्नो छ इन्द्रियद्धारमा नाम रुपको बारम्बार उत्पति र विलय हुने क्रियालाई ठीक ठीकसँग समात्न सक्दछ। आरम्भमा सति र समाधि अपरिपक्व भएको साधकको लागि नाम र रुपको प्रत्येक उदय व्ययलाई ज्यूँ का त्यूँ वा तत्क्षण बोध गर्न कठीन प्रतीत हुन्छ। साधनाको आरम्भमा त उ (नव साधक) छ ईन्द्रीय द्धारमा सजग र सावधान भएर वा अप्रमत (जागरुक) भएर नाम र रुपलाई कसरी समात्न सकिन्छ ? भन्ने बुझ्न पनि सक्दैन। तर श्वाश प्रश्वासको आउने जाने क्रिया त स्वयं निरन्तर चलिरहेको छ, यो प्रक्रियालाई खोज्न कही बाहिर भट्किनु पर्दैन। यसैले साधकले सुस्थिर चित्तले श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट माथि उठिरहेको वा तल गइरहेको क्रियामा ध्यान राखोस्। अत्यन्त गहिराईमा उ ध्यानपूर्वक यो क्रियालाई हेरिरहोस्। श्वाश आउने जाने वा पेट माथि उठ्ने तल जाने, क्रियामा ध्यान त रहोस्, तर यो क्रियालाई शब्दद्वारा मुखले उच्चारण गर्ने कुनै आवश्यकता छैन।

From Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्वास प्रश्वास वा पेट उठ्ने उठिरहेको तल गइरहेको क्रियालाई अधिक वलबान् बनाउन जोड जोडले श्वाश लिनुपर्ने कुनै आवश्यकता छैन। यदि साधक जोड जोडले छिटो छिटो श्वास फेर्न थालेमा उ तुरुन्त नै थाक्दछ। यसैले आवश्यक छ कि साधक सहज रुपमा नै श्वास प्रश्वासको छन्दमय गति वा पेट उठ्ने र पेट तल जाने क्रियामा ध्यान राखोस्।

साधनकालमा उत्पन्न हुने संकल्प, संस्कार, इच्छा, विचार, भाव, कल्पना आदि माथिको विपश्यना साधना

यस प्रकार जब साधक श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट माथि उठिरहेको वा तल गइरहेको क्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्दछ। साधकमा संकल्प, संस्कार, इच्छा, विचार, विभाव (भाव), कल्पना आदि उत्पन्न हुन थाल्दछ, जुन अत्यन्त स्वभावीक हो। (विपश्यना साधनामा) यी मानसिक क्रियाहरूलाई अवहेलना गर्न सकिन्न। (विपश्यना साधनामा) यी मानसिक क्रियाहरू जब उत्पन्न हुन्छन्, तुरुन्त त्यही क्षणमा यी मानसिक क्रियालाई अवलोकन गर्नुपर्दछ। मन मनमा यी मानसिक क्रियाहरूलाई यथाभूत रुपमा हेर्नुपर्दछ। मात्र हेर्ने वित्तिकै यी मानसिक क्रियाहरू विलाएर जान्छन् तर शर्त (वा आवश्यकता) के छ भने साधक यी मानसिक क्रियाहरूमा अल्झीन हुँदैन। सतत् जागरुकता र सावधानी नै विपश्यना साधनाको प्राण हो।

उदाहरणको लागि मानौ कि तपाईं विपश्यना भावना (ध्यान)मा बस्नुभएको छ। र श्वास आउने जाने वा पेट तल माथि जाने क्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्नुभएको छ। यदि त्यो समयमा कुनै कल्पना आयो भने तत्काल तपाईंले मन मनमा 'कल्पना आयो', 'कल्पना आयो' मात्र बोध गर्नुहोस्। कुनै विचार आयो भने मन मनमा 'विचार आयो', 'विचार आयो' मात्र थाहा पाउनुहोस्। यदि चिन्तन आयो भने मन मनमा बोध गर्नुहोस् कि 'चिन्तन आयो', 'चिन्तन आयो', कुनै इच्छा मनमा जाग्यो भने मन मनमा थाहापाउनुहोस् कि 'इच्छा जाग्यो', 'इच्छा जाग्यो', कुनै प्रश्नको (समाधान) आयो भने 'समझमा आयो', 'समझमा आयो' मन मनमा अवलोकन गर्नुहोस्। तपाईं यो मानसिक क्रियाको उल्झनमा नफस्नुहोस्। 'म विचार गरिरहेको छु', 'म कल्पना गरिरहेको छु'। 'म इच्छा गरिरहेको छु'-यसरी होइन। यी मानसिक क्रियाहरूमा तपाईं 'म' लाई नजोड्नुहोस्। मेरो कल्पना, मेरो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विचार, मेरो इच्छा, मेरो समझ-यसरी पनि होइन । 'म' र 'मेरो' का यी प्रक्रियामा नअल्झनुहोस् । वा नफस्नुहोस् । तटस्थ भएर मनमा उत्पन्न भएको विचार, कल्पना, इच्छा, संकल्पलाई हेरिरहनुहोस् । मन मनमा यी मानसिक क्रियाहरूलाई थाहा पाइरहनुहोस् । जब तपाईं यी मानसिक प्रक्रिया मात्र थाहा पाउनुहुन्छ, यी क्रियाहरू बिलाएर स्वतः गायब हुन्छन् । तपाईं स्वतः साधना पथमा निश्चिन्त, निरापद (बिना अवरोध) अगाडि बढ्दै जानुहुन्छ ।

ध्यान गरिरहेका समयमा यदि तपाईंले तपाईंको मन बाहिर चक्कर वा घुम्न निस्किएको थाहा पाउनुभयो भने तपाईंले (यो स्थिति) मन मन थाहापाउनुहोस् कि मन 'चक्कर लगाइरहेछ', 'चक्कर लगाइरहेछ', यदि मन कतै गइरहेको छ भने 'गइरहेछ', 'गइरहेछ' । मन पुग्न लागि रहेछ, भने 'पुग्न लागि रहेछ', 'पुग्न लागि रहेको छ', भनि बोध गर्नुहोस् । यदि मन कुनै व्यक्तिसँग मिलिरहेको छ भने मिलिरहेको छ', 'मिलिरहेको छ' । मन उ (त्यो व्यक्ति) सँग कुरा गरिरहेको छ भने 'बोलिरहेछ', 'बोलिरहेछ', बहस गरिरहेछ भने 'बहस गरिरहेछ', 'बहस गरिरहेछ' । आदि

साधनाकालमा उत्पन्न हुने दृश्य, ज्योति, रंग आदि माथिको विपश्यना साधन

यदि विपश्यना ध्यान कालमा कुनै दृश्य, कुनै ज्योति, कुनै रङ आदि देखियो भने 'देखि रहेको छु', 'देखिरहेको छु' । यी मानसिक दृश्यहरूलाई त्यो क्षणसम्म बारम्बार मन मनमा बिलाएर नगएसम्म हेरिरहनुहोस् । जब यी मानसिक दृश्यहरू बिलाएर जान्छन्, तत्पश्चात पुनः श्वाश आएको गएको वा पेट उठेको बसेको क्रियामा ध्यान लगाउनुहोस् । पुनः केही समय पश्चात् तपाईंमा पुन यिनै मानसिक क्रिया, मानसिक दृश्य उत्पन्न हुन्छन्, किनकि यो त्यही खुँटी (बन्धन) हो जसले तपाईंको मन बाँधिएको छ ।

साधनाकालमा उत्पन्न हुने च्याल, थुक, शरीरको अवस्थामाथिको विपश्यना साधना

विपश्यना ध्यानको प्रक्रियामा प्रायशः मुख च्यालले भरिन्छ । यदि मुखको च्याललाई निल्ने इच्छा उत्पन्न भयो भने मन मनमा थाहा पाउनुहोस् कि 'इच्छा भइरहेको छ', 'इच्छा भइरहेको छ' । यदि च्याल निल्नुभयो भने 'निलिरहेको छु', 'निलिरहेको छु' । यदि च्याललाई थुकिदिने विचार आयो भयो 'थुकिरहेको छु',

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

'थुकिरहेको छु' भनि मन मनमा थाहा पाउनुहोस् । 'म' लाई कुनै प्रक्रियामा नजोड् नुहोस् । पुनः श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट माथि गइरहेको तल गइरहेको क्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

यदि (साधनाकालमा) गर्दन झुकाउने इच्छा भयो भने 'इच्छा भइरहेछ', 'इच्छा भइरहेछ', यदि गर्धन झुकाउनु भयो भने 'झुकाएँ', 'झुकाएँ' । यदि गर्धनलाई सीधा गर्ने इच्छा भयो भने 'इच्छा भयो', 'इच्छा भयो', यदि गर्धन सीधा गर्नुभयो भने सीधा भयो' 'सीधा भयो' । गर्धनलाई झुकाउने र सीधा गर्ने क्रिया अत्यन्त विस्तारै बिस्तारै हुनुपर्दछ। पुन तुरुन्त मन श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट माथि गइरहेको तल गइरहेको क्रियामा ध्यानस्थ होस् ।

साधनाकालमा शरीरमा उत्पन्न हुने थकाई कडापन माथिको विपश्यना साधना

जब साधकलाई एउटै आसनमा धेरै समयसम्म ध्यान बस्नुपर्दछ, यो अत्यन्त स्वभावीक हो कि साधक शरीरमा थकान र अंगमा कडापनको अनुभव गर्दछ। यो अवस्थामा जहाँ थकानको बोध भइरहेको छ, त्यहाँ ध्यान केन्द्रित गरेर ' थाकेको', 'थाकेको' वा 'कडा', 'कडा' को ध्यान गर्नुहोस् । स्वभाविक रुपमा न त अत्यन्त सुस्त सुस्त न त छिटो छिटो ध्यान गर्नुहोस् । यसरी ध्यान केन्द्रित गर्दा थकान, कडापनभाव (संवेदना) स्वयं विस्तारै विस्तारै हराउँदै जान्छ।

साधनाकालमा अासन परिवर्तन गर्दा गरिने विपश्यना साधना

यो पनि सम्भव छ कि (साधनाकालमा) तपाईंको शरीरका थकान वा कडापन झन् विस्तार हुन सक्छ, (तपाईंको शरीरको थकान वा कडापन) यो स्थितिसम्म विस्तार हुनसक्दछ वि (तपाईंलाई) सहन नै असश्य हुन सक्दछ। यो अवस्थामा साधकलाई आसन बल्न मन लाग्न सक्दछ। यो स्थितिमा साधकले मन मनमा 'मन लागिरहेछ', 'मन लागिरहेछ' भन्ने तथ्यलाई थाहा पाउनु पर्दछ र आसन विस्तारै विस्तारै बदल्दै बदल्दै प्रत्येक स्थितिको शनैः शनैः क्रमशः अवलोकन गर्दै आसन बदल्नु पर्दछ।

उदाहरणको लागि यदि तपाईंलाई हात उठाउन मन लाग्दछ भने मन मनमा थाहापाउनु होस् कि 'मन लागिरहेछ', 'मन लागिरहेछ', हात उठाउँदा 'उठाइरहेछु', 'उठाइरहेछु', हात फैलाउँदा 'फैलाइरहेछु', 'फैलाइरहेछु' हातलाई

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मोड्दा वा घुमाउँदा 'घुमाइरहेछु', 'घुमाइरहेछु' । तल लैजाँदा 'तल लगिरहेछु', 'तल लगिरहेछु', पृथ्वी (जमिन) लाई हातले स्पर्श गर्दा 'छोइरहेछु', 'छोइरहेछु' । माथि बताएका सम्पूर्ण कार्य वा क्रिया अत्यन्त विस्तारै प्रत्येक स्थितिलाई सूक्ष्म भन्दा सूक्ष्म रुपमा अवलोकन गर्दै गर्नुपर्दछ । जब साधक आफ्नो आसन बदलेर स्थिर रुपमा बस्दछ, तत्पश्चात पुनः श्वाश आएको गएको वा पेट उठेको तल गएको क्रियामा पेटमा ध्यान केन्द्रित गरोस् ।

साधनाकालमा शरीरमा उत्पन्न हुने गर्मी, जाडो, चिलाउने, दुख्ने आदि क्रिया माथि गरिने विपश्यना साधना

यदि शरीरमा गर्मीको बोध भइरहेको छ भने त्यो स्थानमा 'गर्मी', 'गर्मी' को ध्यान गर्दा गर्मी समाप्त भएर जान्छ । यदि शरीरको कुनै भागमा चिलायो भने त्यो स्थान विशेषमा मनलाई केन्द्रित गरेर 'चिलाइरहेको छ', 'चिलाइरहेको छ को ध्यान गर्नुहोस् । न त अत्यन्तै विस्तारै विस्तारै न त छिटो छिटो ध्यान गर्नुहोस् । यदि यसरी चिलाएको स्थानमा ध्यान केन्द्रित गर्दा चिलाउने प्रक्रिया स्वयं विलाएर गयो भने पुनः साधक श्वाश आएको गएको वा पेट उठेको तल गएको क्रियामा ध्यानलाई केन्द्रित गर्नुहोस् ।

यदि साधकलाई चिलाउने प्रक्रिया विलय नभइकन झन् झन् विस्तारीत हुँदै सहन असह्य भइरहेको छ । र यो चिलाएको स्थानमा कन्याउ मन लागिरहेको छ भने आफ्नो यो इच्छालाई हेर्नुहोस्, 'चाहिरहेछु', 'चाहिरहेछु' । 'म' लाई कुनै क्रियाहरूमा नजोड्नुहोस् । यो स्थितिमा अत्यन्त सुस्तरी सुसरी हातलाई उठाएर त्यो आफ्नो चिलाइरहेको स्थानलाई कन्याउनुहोस् । तर प्रत्येक स्थितिलाई सावधानीसँग बोध गर्दै जानुहोस्, जस्तो कि हात 'उठाइरहेको छु', 'उठाइरहेको छु', 'छोइरहेको छु', 'छोइरहेको छु', 'कन्याइरहेको छु', 'कन्याइरहेको छु' । जब हात हटाउनुहुन्छ पुनः प्रत्येक स्थितिलाई अत्यन्त साव्धानीपूर्वक थाहा पाउँदै हात हटाउनुहोस् । पुनः श्वाश आएको गएको वा पेट माथि उठिरहेको तल गइरहेको क्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

विपश्यना भावना (साधना) को समयमा यदि शरीरको कुनै भागमा दुख वा दर्दको अनुभव भइरहेको छ भने मनलाई त्यो स्थान विशेष्मा केन्द्रित गरि 'दुखिरहेको छ', 'दुखिरहेको छ', 'पीडा भइरहेको छ', 'पीडा भइहेको छ', 'कष्ट भइरहेको छ',

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

'कष्ट भइरहेको छ', को अवलोकन गर्नुहोस् । यसै प्रकार यदि थकानको अनुभव भइरहेको छ भने 'थाके', 'थाके' यदि शिरमा चक्कर आइरहेको छ भने 'चक्कर आइरहेको छ', 'चक्कर आइरहेको छ', यसरी अवलोकन गर्दा साधकले दर्द वा पीडा वा थकान वा शिरको चक्कर आदि सम्पूर्ण गायव भएको देख्दछ ।

यो पनि हुन सक्दछ कि दर्द बढ्न पनि सक्दछ । यो स्थितिमा साधक धैर्यतापूर्वक दर्दलाई धैर्यतापूर्वक अवलोकन गरिरहोस् । यदि अलिक समयसम्म भावना (ध्यान) लाई निरन्तरता दिइरहनु भयो भने दर्द अवश्य मेटिएर जानेछ । तर यदि दर्द हटिरहेको छैन र सहन असह्य भइरहेको छ भने ध्यानलाई त्यहाँबाट हटाएर श्वास आएको गएको प्रश्वास वा पेट माथि उठेको तल गएको क्रियामा ध्या(नलाई केन्द्रित गर्नुहोस् ।

कहिलेकाहीं समाधिमा अलिकति प्रगति गरे पश्चात साधक असह्य पीडाको अनुभव गर्न थाल्दछ । वा यस्तो लाग्दछ कि श्वाश फेर्न अत्यन्त कठीन भइरहको छ, वा कुनै छुरीले घोचिरहेको छ, वा सुइले घोचीरहेको छ, वा शरीरमा कुनै साना साना कीराहरू घुमिरहेका छन् । कहिलेकाहीं अत्यन्त तिव्र रुपमा चिलाएझै, असाध्यै जाडो, भयङ्कर गर्मीको पनि अनुभव हुन्छ । साधक जब ध्यान बन्द गर्दछ यी अनुभूतिहरू पनि स्वयं समाप्त भएर जान्छन् । तर जब साधक ध्यान गर्न प्रारम्भ गर्दछ यी अनुभूतिहरू पुनः बोध हुन थाल्दछ ।

यर्थाथता त यो हो यी देह कष्टबोध न त महत्वपूर्ण हुन्छन् न त यी कुनै देह बिमारीका लक्षण नै हुन् । यी दोषहरू त शरीरमा पहिला देखि नै विद्यमान रहेका हुन्छन् । तर हामी जब कुनै महत्वपूर्ण कार्यमा संलग्न रहन्छौ, यी शरीरका स–साना दोषहरू छिपेर रहेका हुन्छन् । ध्यानको समयमा मनको शक्ति प्रवल हुने हुनाले यी देह दोषहरू पुन उत्पन्न हुने हुनाले साधकले (यो देह दोषहरूलाई) बोध गर्दछ वा समाप्तदछ । र उ यी शरीरका दोषहरू माथि विजय प्राप्त गर्ने स्थितिमा रहन्छ । यदि साधकले ध्यानलाई निरन्तरता दिइरह्यो भने निश्चय पनि यी अप्रिय बोधहरू माथि विजयी हुन्छ । तत्पश्चात पुन यी शरीरका दोषहरूबाट उत्पन्न हुने अप्रिय देह बोधहरू साधकमा हावी हुन सक्दैन ।

यदि साधक आफ्नो शरीरलाई झुलाउन (हल्लाउन) चाहन्छ भने पहिला 'चाहन्छु', 'चाहन्छु' र पुनः झुलाएको समयमा 'झुलिरहेको छ', 'झुलिरहेको छ' को भावना

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Kathmandu. NEPAL

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरोस् । कहिलेकाहीं यो पनि हुन सक्दछ कि साधक जब भावना (ध्यान) मा बस्दछ, यो क्षणमा साधकको शरीर स्वयं दाँया बाँया वा अगाडि पछाडि झुल्न वा हल्लिन थाल्दछ । यो स्थितिमा साधक उद्धीग्न वा चिन्तित हुन हुँदैन । न त उ प्रशन्न नै हुनुपर्दछ । र न यो शरीर झुलिरहोस् भन्ने नै चाहनुपर्दछ । साधकले स्मरण राख्नुपर्दछ कि यसरी झुलिरहेको प्रक्रियामा ध्यान जाने वित्तिकै देहको यो प्रक्रिया स्वतः बन्द हुन पुग्दछ । यो स्थितिमा साधकले मन मनमा 'देह झुलीरहे छ', 'देह झुलिरहेछ' भन्ने तथ्यलाई यथाभूतरुपमा थाहा पाउनुपर्दछ । जब साधक यो स्थितिलाई न त विस्तारै विस्तारै न त छिटो छिटो अवलोकन गर्दछ, त्यसको केही क्षणपश्चात् शरीरको यो झुल्ने प्रक्रिया स्वतः समाप्त हुन्छ ।

यदि पुनः शरीरको यो झुल्ने प्रक्रिया समाप्त नभइकन त झन् विस्तार भयो भने साधकले भित्तामा पीठलाई अडेस् लगाउनु पर्दछ । वा आफ्नो ओछ्यानमा पल्टिनुपर्दछ । र पुनः ध्यानमा संलग्न हुनुपर्दछ । यदि शरीरमा कम्पन वा थरथराहट भयो भने यही साधना प्रक्रियाको आधार लिनुपर्दछ । ध्यान जति जति प्रगाढ हुन्छ, (त्यो स्थितिमा) कहिलेकाहीं खुसीको गुदगुदीको अनुभूति उत्पन्न हुन्छ । वा रीठको भित्रबाट सम्पूर्ण शरीरमा एक शीतल धारा प्रवाहको अनुभूति उत्पन्न हुन्छ । यो अनुभूति अरु केही नभई प्रीति प्रमोदको प्रवाह हो जुन ध्यानको सफल प्रगतिमा उत्पन्न हुन्छ । साधक जब ध्यानमा बस्दछ उ अलिकति मात्र पनि हलुका आवाजबाट चमत्कृत हुन्छ, यसको कारण यो हो कि साधक फस्सोवा 'स्पर्श' अनुभूतिको विशेष अनुभव गरिरहन्छ ।

साधनाकालमा शरीरको स्थिति परिवर्तन, प्यास, उभिनु, हिँड्नु आदि माथि गरिने विपश्यना साधना यदि ध्यान कालमा शरीरको स्थितिलाई परिवर्तन गर्ने इच्छा मनमा उत्पन्न भयो भने प्रत्येक अवस्थालाई मन मनमा हेर्दै जानुहोस् र विस्तारै विस्तारै सम्पूर्ण प्रक्रियाको एक एक व्यहोरालाई अवलोकन गर्दै शरीरको अंगलाई सुविधा अनुसार यथारुचि बदल्नुहोस् । अवश्य यो प्रक्रिया असाध्यै विस्तारै विस्तारै हुनुपर्दछ ता कि ध्यानमा कुनै प्रकारको विघ्न वा बाधा नआओस् ।

ध्यानको समयमा यदि प्यासको अनुभव भयो भने साधकले 'प्यास लागिरहेको छ', 'प्यास लागिरहेको छ' यथाभूत रुपमा थाहा पाउनुहोस् । साधकलाई यदि उभिन मन लाग्यो भने 'मन लागिरहेको छ', 'मन लागिरहेको छ' । जब साधक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उभिन्छ, उभिने क्रममा घटित प्रत्येक क्रियाको एक एक व्यहोरालाई नोट गर्दै जानुहोस् र 'उभिरहेको छु', 'उभिरहेको छु' को बोध गरिरहनुहोस् । उभिएर जब अगाडि हेर्नुहुन्छ, 'देखिरहेको छु', 'देखिरहेको छु' लाई मन मनमा नोट गर्नुहोस् । अब यदि साधकलाई अगाडि हिँड्न मन लाग्यो भने पहिला हिँड्न 'चाहिरहेको छु', 'हिँड्न चाहिरहेको छु' । र जब अगाडि बढ्दछ 'बढिरहेको छु', 'बढिरहेको छु' र प्रत्येक कदम कदममा हिँड्ने प्रक्रियालाई नोट गर्दै जानुहोस् वा थाहा पाउँदै जानुहोस् । चलिरहेको समयमा प्रत्येक क्रियालाई राम्रोसँग नोट गरिरहनुहोस् । हिँडेको समयमा 'कदम उठाइरहेको छु', 'कदम अगाडि बढाइरहेको छु', 'कदम राखिरहेको छु' र 'फेरि कदम उठाइरहेको छु', 'कदम अगाडि बढाइरहेको छु', ' कदम राखिरहेको छु' छ अथवा कदम 'उठ्यो', 'चल्यो', 'राख्यो' लाई मात्र थाहा पाउनुहोस् ।

अब जब साधक पानीको घडा वा नललाई देख्दछ, यो स्थितिमा बोध गर्नुपर्दछ कि 'देखिरहेको छु', 'देखिरहेको छु', रोकियो भने 'रोकिए', 'रोकिए', हात फैलाउँदा 'फैलाइरहेको छु', 'फैलाइरहेको छु' ग्लास वा कप छुँदा 'छोएँ' , 'छोएँ' पानीमा ग्लासलाई डुबाउँदा वा पानी ग्लासमा हाल्दा 'डुबाइरहेको छु', 'डुबाइरहेको छु' ' हालिरहेको छु', 'हालिरहेको छु' । जब ग्लासले ओठलाई छुन लाँदा 'छोइरहेको छु', 'छोइरहेको छु', पानीको स्पर्श पाएर जब शीतलताको अनुभव हुन्छ, 'चिसो', 'चिसो' । जब पानी पिउन थाल्दछ 'पिइरहेको छु', 'पिइरहेको छु' । ग्लासलाई (भुइँमा) राख्दा 'राखिरहेको छु', 'राखिरहेको छु' । ग्लासबाट हात हटाउन सुरु गर्दा 'हटाइरहेको छु', 'हटाइरहेको छु' । यो क्रममा यदि शरीरको कुनै अंग छोइयो भने 'छोइरहेको छु', 'छोइरहेको छु' । र अब पानी पिएर जब फर्कने इच्छा हुन्छ, त्यो क्षणमा 'इच्छा लागि रहेछ', 'इच्छा लागिरहेछ' । र ध्यानको स्थानमा फर्किएर जाँदा 'गइरहेको छु', 'गइरहेको छु' । आफ्नो स्थानमा पुगेर रोकिदा 'रोकिएँ', 'रोकिएँ' । र यदि त्यहाँ केही समय उभिन मन लाग्यो भने श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट माथि आइरहेको तल गइरहेको क्रियामा केन्द्रित गर्नुहोस् ।

अब यदि बस्न मन लाग्यो भने 'चाहिरहेको छु', 'चाहिरहेको छु' । बस्ने स्थानसम्म गइरहनुभएको छ भने 'गइरहेको छु', 'गइरहेको छु' पुगेपछि 'पुगें', 'पुगें'। बस्नु भन्दा अगाडि बस्ने इच्छालाई थाहा पाउनुहोस्, 'चाहन्छु', 'चाहन्छु' बस्दा खेरी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

'बसिरहेको छु', 'बसिरहेको छु' अब विस्तारै विस्तारै बस्ने सम्पूर्ण प्रक्रियालाई नोट गर्दै वा थाहा पाउँदै बस्नुहोस् ।

हात खुट्टालाई आफ्नो स्थानमा लेजाने प्रत्येक प्रक्रियालाई सावधानीपूर्वक राम्रो सँग नोट गर्दै जानुहोस् । आसनमा बसी सकेपछि अब श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट माथि आइरहेको तल गइरहेको क्रियामा पेट ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

साधक जब लेट्न वा पल्टन चाहन्छ भने 'चाहन्छु', 'चाहन्छु', को भावना गर्नुहोस् । र पल्टने प्रक्रियाको एक एक व्यहोरो माथि ध्यान दिनुहोस्, जस्तै 'उठिरहेको छु', 'उठिरहेको छु', खुट्टालाई फैलाइरहेको छु, 'फैलाइरहेको छु', 'झुकिरहेको छु', ' झुकिरहेको छु' आदि । पल्टिँदै गर्दा 'पल्टिरहेको छु' , सिरानीलाई शिरले छुँदा 'छोइ रहेको छु', 'छोइरहेको छु' । फेरि शिरको एक एक भागलाई पल्टिएको स्थितिमा यथास्थानमा राख्दै ती एक एक अंगमाथि ध्यान दिनुहोस् । यो सम्पूर्ण कार्य विस्तारै विस्तारै हुनुपर्दछ । र पूर्ण रुपमा पल्टिएपछि पुनः श्वाश आएको गएको पेट उठेको बसेकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । यदि लेट्दा वा पल्टिँदा साधकलाई दर्दको अनुभव भयो, थाकेको अनुभव भयो, गर्मीको अनुभव भयो वा चिलाएको अनुभव भयो भने एक एक स्थितिलाई मनमा नोट गर्नुहोस् । वा थाहा पाउनुहोस् ।

च्याल निल्दा, थुक्दा वा दर्दको अनुभव गर्दा, विचार, भाव, चिन्तन आदि तथा हात, खुट्टा र शरीर हिँड्ने डुल्नेको पनि उही भाव यथाभूत मनमा नोट गर्नुहोस् वा थाहा पाउनुहोस्, जुन भाव ध्यानमा बस्ने स्थितिमा गरिन्छ । यदि कुनै विशेष कुरा (क्रिया) भावना (ध्यान) लाई केन्द्रिभूत गर्नको लागि होइन भने साधक तुरुन्त श्वाश आएको गएको वा पेट उठेको बसेकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।

साधनाकालमा निद्रा, माथि गरिने विपश्यना साधना

यदि साधनाकालमा निद्रा आयो भने 'निद्रा आइरहेको छ', 'निद्रा आइरहेको छ', यदि निद्राले आँखा झपक्क पार्न थाल्यो भने 'झपक्क भइरहेछ', 'झपक्क भइरहेछ' थाहा पाउनुहोस् । यदि साधकले ध्यानमा एकाग्रता सिद्ध गर्न सक्यो भने उसले देख्दछ कि निद्रा वा आँखा झपक्क हुन लागेको स्थितिलाई नोट गर्ने वित्तिकै वा थाहा पाउने बित्तिकै निद्रा र आँखाको झपकी स्वयं समाप्त हुन्छ । र तुरुन्त उसलाई एक विचित्रको ताजापनको अनुभव हुन्छ । तत्पश्चात उसले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुन श्वास आएको गएको वा पेट उठेको तल गएको क्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ । यदि उसले निद्रा या झपकीमाथि विजय प्राप्त गर्न सकेन भने पनि उसले ध्यान निद्रा नहराएको क्षणसम्म निरन्तरता दिइराख्नुपर्दछ ।

निद्रा भवंग संतान को सिवाय अरु के हो? वा यो जन्मको समयको पहिलो चेतना स्थिति र मृत्युको समयको अन्तिम चेतना स्थिति नै त हो । चेतनाको यो स्थिति अत्यन्त दुर्वल हुन्छ । र कुनै पनि पदार्थलाई जान्न सक्दैन । जाग्रत अवस्थामा पनि भंवगको यो स्थिति हेर्ने, सुन्ने, सोच्ने क्षणहरूको बीचमा पनि बराबर आइरहन्छ । तर भवंगको यो स्थिति केही क्षण मात्र रहन्छ, यसैले यो स्पष्ट रुपमा पकड वा बोधमा आउँदैन । निद्रामा भवंगको यो स्थिति धेरै समय सम्म रहन्छ, यसैले निद्राको क्षणमा यो भवंग स्थिति पूर्ण रुपमा पकड वा बोधमा आउँछ । निद्रामा कुनै पनि प्रकारको चिन्तन या ध्यान सम्भव छैन ।

विहान बिउँझिने बित्तिकै, मुख धुन, स्नान गर्नु आदि क्रियामा गरिने विपश्यना साधना

निद्राबाट जाग्ने बित्तिकै साधकले प्रथम क्षणबाट नै सतिको अभ्यास गर्नुहोस् ' जागिरहेको छु', 'जागिरहेको छु' । आरम्भमा साधकलाई निद्राबाट जाग्ने बित्तिकै प्रथम क्षणबाट नै सतिको अभ्यास गर्न कठिन हुन सक्दछ- जुन क्षण यो स्मृतिमा आउँछ, त्यो क्षणबाट सतिको अध्यास सुरु गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि जुन क्षण साधकलाई चिन्तनको ध्यान आउछ, 'चिन्तन गरिरहेको छु', 'चिन्तन गरिरहेको छु' र फेरि श्वाश आएको गएको वा पेट उठेको तल बसेको क्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । शरीरको एक एक अंग हात खुट्टा आदिलाई मोड्दा, घुमाउदा, फैलाउँदा, भूलाउँदा, यी क्रियाहरूको नोट गर्नुहोस् । यदि साधक समयको बारेमा सोचिरहेको छ भने 'सोचिरहेको छु', 'सोचिरहेको छु', यदि साधक उठ्न चाहन्छ भने 'चाहिरहेको छु', 'चाहिरहेको छु' । यदि उ उठ्नको लागि शरीरलाई तयार गरिरहेको छ भने 'तयार गरिरहेको छु', 'तयार गरिरहेको छु' र जब जब सुस्तरी सुस्तरी उ शरीरलाई उठाउँछ, 'उठाइरहेको छु','उठाइरहेको छु', जब बस्ने स्थिति आउँछ 'बसिरहेको छु', 'बसिरहेको छु', यदि उ बसेको स्थितिमा केही समयसम्म बस्न चाहन्छ भने तुरुन्त श्वाश आएको गएको वा पेट उठेको तल गएको क्रियामा ध्यान केन्द्रित गरोस् ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यदि साधक आफ्नो मुख धुन चाहन्छ वा स्नान गर्न चाहन्छ भने प्रत्येक स्थितिलाई सावधानीसँग क्रमअनुसार पूर्ण ब्यहोरा वा तपसीललाई मन मनमा नोट गर्दै वा थाहा पाउँदै जाओस् । जस्तै 'देखिरहेको छु', 'देखिरहेको छु', 'फैलाइरहेको छु', 'फैलाइरहेको छु', लोटा उठाउने समयमा 'उठाइरहेको छु', 'उठाइरहेको छु', बाल्टीमा लोटालाई डुबाउँदा 'डुबाइरहेको छु', 'डुबाइरहेको छु' र लोटालाई बाल्टीबाट निकाल्दा 'निकालिरहेको छु', 'निकालिरहेको छु', शरीरमा पानी हाल्दा 'हालिरहेको छु', 'हालिरहेको छु' । जलको स्पर्शको शीतलताको अनुभव गर्दा ' चीसो', 'चीसो', शरीरलाई रगड्दा वा मल्दा 'रगडिरहेको छु', 'रगडिहेको छु' । यस प्रकार प्रत्येक क्रियाका एक एक तथ्यलाई मन मनमा नोट गर्दै जानुहोस् वा थाहा पाउनुहोस् । यसप्रकार कपडा लगाउँदा, बिछौना लगाउँदा, ढोका बन्द गर्ने समय वा खोल्ने वा कुनै वस्तुलाई लिने वा दिने समय त्यो क्रियाको एक एक व्यहोरालाई क्रमानुसार पूरा पूरा ध्यान दिइरहनुहोस् ।

भोजनको समयमा गरिने विपश्यना साधना

यस प्रकारका भोजन गर्ने समयमा पनि साधक एक एक व्यहोरामा क्रमानुसार ध्यान राखिरहोस् जस्तै जब उ भोजनलाई देख्दछ, 'देखिरहेको छु', 'देखिरहेको छु' । भोजनलाई आफ्नो हातबाट पस्किँदा 'पस्किरहेको छु', 'पस्किरहेको छु' । जब भोजन हातबाट मुखसम्म पुग्दा 'पुगिरहेछ', 'पुगिरहेछ' । भोजनको लागि जब गर्दन झुक्दछ (त्यसक्षणमा) 'झुकिरहेछ', 'झुकिरहेछ' । जब भोजनले ओठलाई छुन्छ, 'छोइरहेछ', 'छोइरहेछ', जब भोजन मुखमा आउँछ, 'आयो', 'आयो' । भोजनलाई चबाउनको लागि मुखमा बन्द गर्दा 'बन्द भयो', 'बन्द भयो' । हात पुन थालीतर्फ जाँदा 'गइरहेछ', 'गइरहेछ' । हातले थालीलाई छुँदा 'छोइरहेछ', 'छोइरहेछ', गर्दनलाई सीधा गर्दा 'सीधा गरिरहेछु', 'सीधा गरिरहेछु', भोजनलाई चबाउँदा 'चबाइरहेछु', 'चबाइरहेछु' । स्वादलाई थाहा पाउँदा 'थाहा पाइरहेछु', ' थाहा पाइरहेछु' । भोजनलाई निल्दा 'निलिरहेछु', 'निलिरहेछु', भोजन भित्र जाँदा जब आँतलाई छुन्छ 'छोइरहेछु', 'छोइरहेछु' । यस प्रकार प्रत्येक क्रियालाई पूरा भोजन समाप्त नभएसम्म नोट गर्दै जानुहोस् वा थाहा पाउँदै जानुहोस् ।

साधनाको आरम्भमा केही केही क्रियाहरू नोट गर्न छुट्दछ तर साधक यसबाट विचलित हुन हुँदैन । उ आफ्नो उद्देश्य सिद्धिको लागि यो अभ्यासमा पूर्णतः तत्पर

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रहनुपर्दछ। जति जति (विपश्यना) अभ्यास बढ्दै जान्छ, छुट (छुट्ने क्रम) घट्दै जान्छ। अगाडि बढ्दा जुन व्यहोराको चर्चा माथि गरियो त्यो भन्दा पनि अधिक विस्तारसँग साधक प्रत्येक क्रियाको व्यहोरा नोट गर्दै जान्छ।

एक दिन र एक रात अध्यास गरेपश्चात साधक यो अनुभव गर्दछ कि उसको ध्यान विशेष रुपमा प्रगाढ र सघन हुँदै गएको छ। र उ श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट उठिरहेको तल गइरहेको क्रियामा आफ्नो ध्यान सहजतापूर्वक केन्द्रित गर्न सक्दछ।

यदि उ बस्ने स्थितिमा छ भने पेट तल माथि भइरहेको र स्वयंलाई बसिरहेको क्रियालाई पनि मनमनमा नोट गर्दै जाओस्। 'उठे, तल गएँ, बसे', 'उठे, तल गएँ, बसे'। यदि उ पल्टिएको छ भने मनमनमा नोट गरोस् कि 'उठे, पल्टिएँ, सुतैं', 'उठैं, पल्टिएँ, सुतैं'। यदि उ यी तीन विन्दूहरूमा एकै साथ मनलाई एकाग्र गर्न कठिनाई अनुभव गर्दछ भने श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट उठिरहेको बसिरहेको क्रियामा ध्यान टिकाओस्।

जब साधक आफ्नो शरीरको कुनै क्रियाको व्यहोरामा ध्यान लगाएको छ भने उ सुन्ने, हेर्ने आदि क्रियामा संलग्न हुनुहुँदैन। श्वाश आइरहेको गइरहेको वा पेट उठरहेको तल गइरहेको क्रियामा ध्यान लगाएको छ भने त्यो समय केही केही दृश्य हेर्नलाई कतै दृष्टि गयो भने त्यसलाई तुरुन्त नोट गर्नुपर्दछ कि 'देखिरहेछु', 'देखिरहेछु'। र पुन उसले श्वाश आइरहेको गइरहेके वा पेट माथि आइरहेको तल गइरहेको क्रियामा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ।

यदि कुनै व्यक्ति उसको दृष्टि पथमा आयो भने 'देखिरहेछु', 'देखिरहेछु', लाई दुई तीन पटक नोट गरोस। पुनः श्वाश आउने जाने वा पेट उठ्ने तल जाने क्रियामा ध्यान केन्द्रित गरोस्। यदि कोही ध्वनि वा शब्द सुनियो भने 'सुनिरहेछु', 'सुनिरहेछु' लाई दुई तीन पटक नोट गरोस्। र श्वाश आउने जाने वा पेट उठ्ने तल जाने क्रियामा ध्यान केन्द्रित गरोस्।

यदि साधक जोड वा चर्को ध्वनि जस्तै कुकुर भुक्नु, जोड जोडले बोल्नु, जोड जोडले गीत गाइरहेको ध्वनि सुन्दछ भने 'सुनिरहेको छु', 'सुनिरहेको छु', लाई दुई तीन पटक नोट गरोस्। र आफ्नो ध्यानलाई श्वाश आउने जाने वा पेट उठ्ने तल जाने क्रियामा केन्द्रित गरोस्। यदि उ ती शब्दहरूको सुन्न लाग्यो भने सम्भव छ

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu,Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कि उ ती ती शब्दहरूमा अल्झिन्छ । र पुनः श्वासको आउने जाने वा पेट उठ्ने तल जाने क्रियामा ध्यान केन्द्रित नहुन सक्दछ । यस प्रकारको क्लेशले मनलाई क्षुब्द गर्ने विकार जन्माउँदछ र विस्तार गर्दछ । यदि यस्तो विचार आयो भने साधक तुरुन्त दुई तीन पटक नोट गरोस् कि 'विचार गरिरहेको छु', 'विचार गरिरहेको छु' र पुनः श्वाश आउने जाने वा पेट उठ्ने तल जाने क्रियामा ध्यान केन्द्रित गरोस् ।

यदि शरीरको चल्ने डुल्ने कुनै क्रियालाई नोट गर्न (थाहा पाउन) भूल भयो भने 'भूल भयो', 'भूल भयो', मनमनमा नोट गर्नुहोस् । र आफ्नो नियमीत ध्यानमा संलग्न हुनुहोस् । कहिले कहिले ध्यानको प्रगाढ अवस्थामा साधक यो अनुभव गर्दैछ कि श्वाशको गति सुस्त भएको छ र पेट उठ्ने तल जाने गति पनि पकड वा बोधमा आइरहेको छैन । यो अवस्थामा यदि उ बसेको छ भने 'बसिरहेको छु', 'छोइरहेको छु', 'बसिरहेको छु', 'छोइरहेको छु' मा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ । वा यदि पल्टिएको छ भने 'पल्टिएको छु', 'छोइरहेको छु' मा ध्यान लगाउनुपर्दछ । 'छोइरहेको छु', 'छोइरहेको छु' को ध्यान गर्ने समय कुनै स्थान विशेषको ध्यान नगरेर विभिन्न भागका स्थानको ध्यान अपेक्षित छ । कम्तीमा तीन वा चार स्थानहरूमा त हुनु नै पर्दछ ।

साधनामा प्रगति भए वा नभएको अनुभव, सन्देह, उदास आदि भावनामा गरिने विपश्यना साधना

यो प्रशिक्षणमा केही समय लगाएपछि साधकको मनमा यस्तो भाव उठ्न सक्दछ कि (मेरो) ध्यानमा यथेष्ट उन्नति भइरहेको छैन र उसलाई सुस्तीको भाव पनि आउन सक्दछ । यो समयमा 'सुस्ती', 'सुस्ती' को भावना गर्नुहोस् । यति मात्र होइन सति (स्मृति), समाधि र ज्ञान (अर्न्तदृष्टि) मा पर्याप्त उन्नति उपलब्धि गर्नुपूर्व साधकको मनमा यो (विपश्यना) प्रशिक्षणको उपयोगिता र सच्चाइप्रति पनि सन्देह उठ्न सक्दछ । यो स्थितिमा उ मन मन भावना गरोस् कि 'संदेहमय', 'संदेहमय' कहिले कहिले उ उत्तम परिणामको आशा अपेक्षा पनि त गर्दछ यो समय 'आशा गरिरहेको छु', 'आशा गरिरहेको छु', को भावना गरोस् ।

कहिले कहिले उ आफ्ना प्रशिक्षणको सम्पूर्ण प्रक्रियालाई स्मरण गर्ने चेष्टा गर्दछ यो समय 'स्मरण गरिरहेको छु' 'स्मरण गरिरहेको छु' वा 'सोचिरहेको छु', 'सोचिरहेको छु' को भावना गरोस् । कहिले कहिले साधक सोच्न थाल्दछ कि

Prof. Vijay Kumar Gunjan Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उसको ध्यानको विषय नाम वा रुप हो । यो समयमा मनमा भावना गरोस् कि ' जाँचिरहेछु', 'जाँचिरहेछु' । कहिले कहिले उ साधनामा दिक्क भएर उदास हुन्छ, यस्तो अवसरमा 'उदास', 'उदास', को भावना गरोस् । कहिले कहिले आफ्नो साधनाको सफलतामा उसलाई हर्ष र प्रसन्नताको अनुभव हुन्छ, यो अवसरमा 'प्रसन्न', 'प्रसन्न' को भावना गरोस् । सारांशमा साधक आफ्नो मनको प्रत्येक अवस्थाको सावधानीपूर्वक हेरिरहोस् । र एक एकलाई नोट गरिरहोस् । फेरि श्वाश आएको गएको वा पेट उठेको तल गएकोमा ध्यान केन्द्रित गरोस् । प्रातः उठ्ने वा बिहान समयबाट राति सुत्ने समयसम्म साधनाको समय हो । यस प्रकार साधक जबसम्म जागिरहन्छ, पूर्णतः सावधान र प्रमोद रहित रहोस् ।

यो साधना क्रियामा कुनै प्रकारको शिथिलता आउन नदिओस् । साधना परिपक्क भए पछि साधक स्वयं अनुभव गर्दछ कि अब उसलाई निद्राको जरुरत छैन । र उ रातदिन अविच्छिन्न र अखण्ड भावले लगातार साधना गरिरहन्छ । शुभ वा अशुभ जस्तो विचार मनमा उठे पनि साधक प्रत्येक मनः स्थितिको राम्रोसँग परीक्षण गरोस् र मनमनमा त्यसलाई अवलोकन गरोस् । शरीरको जुनसुकै क्रिया सूक्ष्म वा ठूलो (किन नहोस्) साधक प्रत्येक क्रियालाई मन मनमा अवश्य अप्रमादी भएर नोट गर्दै जाओस् वा थाहा पाउँदै जाओस् ।

मनमा सुखद् वा दुखद् जुनसुकै तरङ्ग (संवेदना) किन नहोस्, साधक त्यसलाई अत्यन्त सावधानीपूर्वक नोट गर्दै जाओस् । यदि केही विशेष कुरा सोच्नु छैन भने साधक श्वासको आउने जाने वा पेट उठ्ने तल जाने क्रियामा ध्यान केन्द्रित गरोस् । यदि कुनै कामले बाहिर जानु छ भने साधक कदम कदममा 'गइरहेछु' 'गइरहेछु', को भावना गरोस् । टहलने वा व्यायाम गर्ने समय साधक प्रत्येक कदममा तीन प्रकारका भाव गरोस्–उठाए, अगाडि बढाएँ , राखे । साधक यस प्रकार अहोरात्र साधनामा लागिरह्यो भने उसको ध्यान यति जाग्रत, प्रखर र प्रगाढ हुन्छ कि उदय व्यय नामक विपश्यनाको चतुर्थ ज्ञानको उपलब्धि तुरुन्त हुन्छ । र विपश्यना ज्ञानको परम र चरम अवस्था पनि उपलब्धि प्राप्त हुन्छ ।

विश्वप्रसिद्ध विपश्वी गुरु महासी सयोकोको विपश्यना साधना विधि व्याख्या Practical Basic Exercises in Satipatthana Vipassana Meditation को नेपाली भाषानुवाद

◘--◘

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१०.३ विश्वप्रसिद्ध गुरु सत्यनारायण गोयन्काले व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाविधि

जाग्नुहोस्, जाग्नुहोस्, प्रतिक्षण जाग्नुहोस्, वोधी जागोस्, ज्ञान जागोस्, विद्या जागोस्, प्रतिक्षण होस जागोस् । प्रतिक्षण बेहोस टाढा जाओस्, अज्ञान टाढा जाओस्, अविद्या टाढा जाओस्, प्रज्ञा जागोस्, ज्ञान जागोस्, प्रत्येक क्षण, क्षण, प्रतिक्षण, क्षण प्रति क्षण, प्रज्ञा जागोस्, ज्ञान जागोस्, अज्ञान टाढा जाओस्, प्रतिक्षण वोध, वोध, वोध

शीरबाट पाइतालासम्म,पाइतालाबाट शीरसम्म यात्रा गर्दै जहाँ जहाँ जस्तो जस्तो प्रकारको (सुखद्, दुखद्) संवेदनाहरू अनुभूति भइरहेको छ, त्यसलाई (यथाभूत रुपमा जागरुक र समभावी भएर) जान्नुहोस् । चाहे सम्पूर्ण शरीरमा सूक्ष्म सूक्ष्म सुखद् (संवेदना) तरङ्ग धारा प्रवाह अनुभूति भइरहेको होस् वा चाहे यस्तो अनुभूति शरीरमा कहीं कहीं भइरहेको होस् । कहीं कहीं घनिभूत घनिभूत स्थूल दुखद् संवेदनाको अनुभूति भइरहेको होस् । अथवा सम्पूर्ण शरीरमा स्थूल स्थूल दुखद् संवेदनाको अनुभूति भई रहेको होस्, न कुनै एक (संवेदना) लाई राम्रो मान्नु न दोस्रो (संवेदना) लाई नराम्रो मान्नु (होस्), सम्पूर्ण अनुभूति (संवेदना) को एकै स्वभाव छ । एकै प्रकृति छ उदय हुनु, व्यय हुन, उत्पादन (उदय) व्यय, उदय व्यय यही नै यी संवेदनाको धर्म हो । यही यी संवेदनाहरूको स्वभाव हो । यही यी संवेदनाहरूको प्रकृति हो । यो होस् बनिरहोस्, यो अनित्य बोध

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बनिरहोस्, प्रतिक्षण होस् बनिरहोस् ।

आफ्नो ध्यानलाई शीरबाट पैतालासम्म पैतालाबाट शीरसम्म केन्द्रित गर्नुहोस् । यसरी शीरबाट पैताला र पैतालाबाट शिरसम्मको यात्रामा जुनसुकै प्रकारको संवेदनाको अनुभूति कि नहोस्, यी संवेदनासँग कुनै सम्बन्ध नराखिकन्, नभोगिकन (वा सुखद् संवेदनामा सुखी, दुखद् संवेदनामा दुखी) नभइकन् यथाभूत रुपमा संवेदनाहरूलाई अवलोकन गर्न सिक्नुहोस् । चाहे तपाईंलाई सम्पूर्ण शरीरमा सूक्ष्म सुखद् संवेदनाहरूको तरङ्ग अनुभूति होस्, वा शररीरको कुनै भागमा सूक्ष्म सुखद् संवेदनाहरूको तरङ्गको अनुभूति होस् । वा तपाईंलाई सम्पूर्ण शरीरमा स्थूल दुखद् संवेदनाहरूको अनुभूति होस्, वा शरीरको कुनै भागमा यसले (यी सुखद् दुखद् तरङ्गहरूको) कुनै फरक पार्देन । तपाईंको कुनै प्रति प्रकारका संवेदना राग भाव द्वेषभाव नजागोस् । सम्पूर्ण संवेदनाको एउटै स्वभाव छ, अनित्य स्वभाव, उदय व्यय, उदय व्यय, स्वभाव, यो अनित्य प्रकृतिको बोध रहोस्, अनित्य, अनित्य, अनित्य । आफ्नो प्रज्ञाको विकास गरिरहनुहोस् । जतिसुकै सुखद् संवेदना किन नहोस्–राग नजागोस्, जतिसुकै दुखद् संवेदना किन नहोस् द्वेष नजागोस्, अनित्य बोध नै जागोस्, अनित्य बोध नै जागोस्, अनित्य अनित्य अनित्य ।

जब जब तपाईंलाई बोध हुन्छ कि मन अत्यन्त विचलित छ । वा मन अत्यन्त आलसी छ, तन्द्रील छ, संवेदनामा काम (समभावी साधना) गर्न असमर्थ छ, यो स्थितिमा आनापानमा आउनुहोस्, श्वाशलाई जानिरहनुहोस्, श्वाशको आवागमनलाई जान्नुहोस् । अत्यन्त सजग भएर श्वाशलाई जान्नुहोस् । (जब तपाईं श्वाशलाई सजग भएर बोध गर्नुहुन्छ) मन एकाग्र एकाग्र हुन थाल्दछ । जब तपाईंलाई बोध हुन्छ कि मन एकाग्र भएको छ फेरि संवेदनामा काम गर्न सुरु गर्नुहोस् । प्रतिक्षण चित्तको समभावलाई पूर्ण गरिरहनुहोस् । प्रतिक्षण, क्षण पश्चात क्षण, (चित्तको समभावलाई पुष्टि गरिरहनुहोस्)

आवश्यक पऱ्यो भने शीरबाट पैताला र पैतालाबाट शीरसम्म यात्रा गर्दा श्वासलाई पनि जानिरहनोस् र शरीरको विभिन्न स्थानहरूमा उत्पन्न भइरहको संवेदनालाई पनि (जागरुक र समभावमा) बोध गरिरहनुहोस् । यो (साधना) प्रक्रियाले मनको चन्चल वृत्तिलाई केही घटाउँदछ । पुरुषार्थ गर्नुछ, परिश्रम गर्नुछ, अत्यन्त लगनशीलपूर्वक, अत्यन्त निष्ठापूर्वक ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब तपाईंलाई लाग्दछ कि तपाईंको चित्त अत्यन्त चन्चल वा अस्थीर भइरहेको छ । र यो संवेदनालाई माथि (समभावी) साधना गर्न असमर्थ रहेको छ, त्यो स्थितिमा आनापान सति साधनामा फिर्ता आउनुहोस् । र श्वाशप्रश्वाश क्रिया माथि साधना गर्न प्रारम्भ गर्नुहोस् । नासीका भित्र आइरहेको श्वाश र नासीका बाहिर गइरहेको श्वाशमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् (आनापान सति साधनालाई निरन्तरता दिनुओस्)

जब तपाईंलाई अनुभूति हुन्छ कि तपाईंको मन शान्त भएको छ (वा संवेदनामाथि समभावी साधना गर्न सक्षम भएको छ) पुन संवेदना माथि साधना प्रारम्भ गर्नुहोस्। यदि आवश्यक पर्‍यो भने तपाईं शिरदेखि पैतालासम्म र पैतालादेखि शिरसम्म साधना गर्दा तपाईं श्वाशप्रश्वाशलाई पनि बोध गरिरहनुहोस् । संवेदनाहरू प्रति (पनि जागरुक र समभावी बनिरहनुहोस् । आफ्नो (चन्चल) चित्तलाई नियन्त्रण गर्न (वा संवेदनामा समभावी साधना गर्न सक्षम नभएसम्म) लगनशीलतापूर्वक, निरन्तरतापूर्वक, पुरुषार्थपूर्वक प्रयास गरिरहनुहोस्, प्रयास गरिरहनुहोस्, प्रयास गरिरहनुहोस् ।

जुन साधकको मन सामान्य स्वभाविक नैसर्गिक श्वाशमा लागि रहेको छैन (वा साधना गर्न असमर्थ छ) त्यो साधकले श्वाशलाई अलिक तेज गर्नुहोस् । प्रयत्नपूर्वक श्वाश लिन आरम्भ गर्नुहोस्, गहिरोसँग श्वाश प्रयास गर्नुहोस्, धेरै जोडले होइन, अलिकति जोडले श्वाश लिनुहोस्, श्वाश (तेज गरेको) जानकारी बोध बनिरहोस् । श्वाश आइरहेछ । श्वाश गइरहेको छ । बोध बनि रहोस् ।

(साधनाकालमा) मन बारम्बार भट्किन्छ, मन धेरै समयसम्म भट्किरहन्छ । (यो स्थितिमा) अलिकति तेज श्वाशमा नै काम गर्नुहोस् । यसबाट लाभ हुन्छ । यो (साधना प्रक्रिया) बाट मन भट्किन कम हुन्छ । जब (मनको चन्चलता घट्दछ) पुन श्वाशमा जानुहोस्, जब मनको भट्काई अझ कम हुन्छ, पुन संवेदनामा साधना प्रारम्भ गर्नुहोस् । अत्यन्त समझदारीसँग (कहिले श्वाश जोडले तान्ने, कहिले आनापान सति साधना गर्ने, कहिले संवेदनामा साधना गर्ने) यसको निर्णय स्वयं गर्नुहोस् । सहज हुनुहोस् । स्वयंको बारेमा जुन सच्चाइ वा यर्थाथता (प्रकट भइरहेको) छ, तीन हातको शरीरको भित्र जे घटना घटिरहेको छ । त्योप्रति सजक रहनुहोस् । श्वाश छ, संवेदना छ । श्वाश छ, संवेदना छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनालाई हामी तेज वा काम गर्न सक्दैनौ तर श्वाशलाई हामी काम (सुस्त) गर्न सक्दछौ । जहाँ जहिले आवश्यक छ, श्वाशलाई तेज गर्नुहोस्, फेरि सुस्त हुन दिनुहोस् । फेरि तेज गर्नुहोस् । फेरि सुस्त हुन दिनुहोस् । यो स्वयंसँग स्वयंले युद्ध गर्नु हो । विजय प्राप्त गर्नु हो । विजय प्राप्त गर्नु हो ।

श्वाशलाई हेर्दै मनलाई अविचल (स्थिर) गर्नुहोस्, जब तपाईं यसरी श्वाशलाई (यथाभूत रपमा) अवलोकन गर्नुहुन्छ, मन शान्त हुँदै जान्छ, मन शान्छ हुँदै जान्छ । शान्त र निश्चल हुँदै गएको मन शनै शनै शुद्ध हुँदैजान्छ र प्रज्ञा विस्तारै विस्तारै उत्पन्न हुँदै जान्छ । अनित्य, अनित्य, अनित्य, अनित्य छ । अनित्य नै त छ । सम्पूर्ण शरीरको प्रपन्च, सम्पूर्ण चित्तको प्रपन्च, अनित्य छ । अनित्य नै छ । अनित्य नै छ ।

अनित्य अनित्य अनित्य

अनित्य अनित्य अनित्य

विश्वप्रसिद्ध गुरु सत्य नारायण गोयन्काको One Hour Vipassana Sitting हिन्दी र अंग्रेजीको भाषानुवाद

▫--▫

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय : ११

विपश्यना साधना–प्रश्नोत्तर

विपश्यना साधना के हो ?

निर्वाणपश्चात् भगवान् बुद्धले निर्वाणाभिलाषी साधकहरूले निर्वाण प्राप्त गरुन् भन्ने ध्येयले आठवटा साधना (सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविका, सम्यक स्मृति, सम्यक व्यायाम, सम्यक समाधि, सम्यक सङ्कल्प, सम्यक दृष्टि) लाई संयोजन गरेर विकास गर्नुभएको पूर्ण सत्य निर्वाण साधनाविधि नै विपश्यना साधना हो । विपश्यना साधनाको विस्तृत व्याख्या माथिका विभिन्न अध्यायमा गरिसकिएको छ ।

के विपश्यना धर्म विरोधी साधना हो ?

धर्मको अर्थ हो मूल गुण । आगोको धर्म पोल्नु, पानीको धर्म चिसो गराउनु भएजस्तै तपाईंका धर्म (मूल गुण) 'म' अनुपस्थित मात्र दर्शन वा बोध शेष रहेको शुद्ध चित्तको स्थिति हो । जन्म-जन्मदेखि तपाईंको चित्तमा अनेक प्रकारका संस्कार सङ्ग्रह भएका कारण तपाईंले आफ्नै धर्म वा विशुद्ध चित्तको स्वरूपलाई प्राप्त गर्न सकिरहनुभएको छैन । विपश्यना साधनाको अन्तिम लक्ष्य भनेको चित्तका संस्कार नाश गरी तपाईंलाई शुद्ध चित्तको स्थिति प्रदान गर्नु हो वा तपाईंको धर्म (मूल गुण) प्रदान गर्नु हो । जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश

Prof. Mallika Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नुहुन्छ यस साधनाले शनैःशनैः तपाईंको चित्तमा जम्मा भएको संस्कारहरूलाई नष्ट गर्दै 'म' भाव अनुपस्थित विशुद्ध चित्तको स्थिति प्रदान गर्दछ वा तपाईंको धर्म (मूल गुण) प्रदान गर्दछ। यसर्थ विपश्यना धर्मसाधना भनेको धर्म विरोधी साधना होइन।

तर धर्मको सत्य अर्थ नष्ट भएका कारण संसारमा धर्म सम्बन्धी अनेक धारणा प्रचलनमा छन्। युगौंदेखि प्रचलनमा रहेका यस्ता धर्म सम्बन्धी अनेक धारणाले मानिसको मस्तिष्कमा यति गहिराइसम्म पुगेर जरा गाडेको छ कि हाल मानिसको दृष्टिमा जब धर्म भनिन्छ त्यहाँ ईश्वर, गुरु, धार्मिक क्रियाहरू (पूजा, यज्ञ, मन्त्र उच्चारण, प्रार्थना, भजन आदि) उपस्थित हुनु आवश्यक मानिन्छ। मानिस ईश्वर, गुरु, बाह्य धार्मिक क्रिया अनुपस्थित कुनै पनि कर्म वा साधनालाई धर्म साधना मान्ने कुराको कल्पनासम्म गर्न पनि सक्दैनन्।

जब धर्मलाई यसरी बाह्य धार्मिक क्रियाका रूपमा बुझेका साधक विपश्यना साधनामा सहभागी हुन्छन्, जब यी साधक विपश्यना साधनामा धर्म, ईश्वर, आत्मा, पूजा, यज्ञ, प्रार्थना आदि धार्मिक विषयक क्रियाका अनुपस्थिति देख्छन्, जब यी साधक विपश्यना साधनामा श्वाशप्रश्वाश र संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी हुनुको अतिरिक्त अन्य कुनै प्रचलित बाह्य धार्मिक क्रिया देख्न असमर्थ रहन्छन् त्यस स्थितिमा ती साधकका मनमा विपश्यना साधनाप्रति अनेक किसिमका शङ्का जन्म हुन पुग्छ। त्यस्तो स्थितिमा उनीहरू आफू कतै आफ्नो धर्म, ईश्वर, गुरु, सम्प्रदाय, धार्मिक आस्था विपरीत नास्तिक वा अर्धमको मार्गतर्फ बढिरहेको त छैन ? कतै यो श्वासप्रश्वास र संवेदनामाथिको यथाभूत अवलोकन गर्ने कार्य धर्म विरोधी साधना त होइन ? कुनै धर्म, ईश्वर, गुरु, धार्मिक क्रिया अनुपस्थित यो साधना कसरी धर्म साधना हुनसक्छ ? भन्ने जस्ता प्रश्न मनमा उठाउँछन्। धर्मको भ्रामक परिभाषाबाट प्रभावित यस्ता साधक विपश्यनालाई धर्म विरोधी साधनाको संज्ञा दिन पनि पछि पर्दैनन्।

किन विपश्यना साधना संसारको एक मात्र सत्यमोक्ष साधना हो ?

भगवान् बुद्धले महासतिपट्ठान सुत्तमा विपश्यना निर्वाण साधनालाई "यस जगत्को एकमात्र सत्य निर्वाण साधना मार्ग" भनेर घोषणा गर्नुभएको छ। जब भगवान्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu. Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात् सम्यक सम्बुद्ध विपश्यना साधनालाई जगत्को निर्वाण प्राप्तिको एक मात्र मार्ग सत्य साधना हो भनेर घोषणा गर्नुहुन्छ मोक्ष प्राप्तिका अनेक साधनाविधि प्रचलनमा रहेको वर्तमान सन्दर्भमा स्वभाविकरूपमा प्रश्न उठ्छन् कि आखिर किन भगवान् विपश्यना साधनालाई "एकमात्र सत्य निर्वाण साधनामार्ग हो" भनेर घोषणा गर्नुहुन्छ ? के संसारमा प्रचलित अन्य मोक्ष साधनाविधि साँच्चै निर्वाण प्रदान गर्न असमर्थ छन् ? के ती साधनामार्ग निर्वाणका मार्ग नै होइनन् ? के ती निर्वाण साधनाविधि चित्तको संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) नाश गर्न असमर्थ छन् ? के ती साधनाविधि आंशिक, अपूर्ण, भ्रामक, मिथ्या प्रकृतिका साधनाविधि हुन् ? असङ्ख्य साधकहरूले अनेक प्रकारका साधनामा समाहित भई निर्वाण प्राप्त गर्न प्रयासरत रहेका वर्तमान अवस्थामा भगवान्का यी वचनलाई गहिराइमा पुगेर अवलोकन गर्न अत्यन्त आवश्यक छ।

आखिर किन भगवान् वा सम्यक सम्बुद्धले विपश्यना साधनालाई संसारको एकमात्र निर्वाणमार्ग वा सत्य निर्वाण साधनाविधि हो भनेर घोषणा हुन्छ ? यस सत्यलाई स्पष्टरूपमा बुझ्न सर्वप्रथम चित्तको संस्कार भनेको के हो भन्ने प्रश्नलाई नै स्पष्टरूपमा बुझ्नुपर्ने हुन्छ। चित्तको संस्कार भनेको 'विषयहरूप्रतिको राग-द्वेषपूर्ण आशक्ति' हो कि 'विषयहरूका कारण उत्पन्न हुने सुखद वा दुःखद संवेदनाहरूप्रतिको आशक्ति' हो भन्ने कुराको सूक्ष्म भेदप्रति स्पष्ट हुनु आवश्यक हुन्छ।

आखिर चित्तको संस्कार भनेको के हो ? संसारमा प्रचलित खासगरी हिन्दूधर्मसँग जोडिएका सम्पूर्ण मोक्षशास्त्रहरू मन वा चित्तको विषयप्रतिको तृष्णा वा आशक्ति नै संस्कार हो भन्ने मत राख्छन्। यही कारण उनीहरूले निर्वाण प्राप्तिका लागि मनको विषयप्रतिको आशक्तिलाई नष्ट गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राखेका छन् तर भगवान् बुद्ध यसमा सहमत हुनुहुन्न। उहाँ त्यसको गहिराइमा गएर भन्नुहुन्छ कि संस्कारको अर्थ मनको विषयप्रतिको आशक्ति वा तृष्णा नभई विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनाहरूप्रतिको आशक्ति वा तृष्णा हो।

यसमा जब तपाईं गहिरिएर अवलोकन गर्नुहुन्छ त्यतिबेला तपाईं भगवान् बुद्धको मत नै सत्य हो भन्ने तथ्यमा स्पष्ट हुनुहुन्छ। तपाईंले यो पनि स्पष्ट देख्नुहुन्छ कि यथार्थमा मानिसले विषय नभई विषयबाट उत्पन्न संवेदनामाथि आशक्ति गर्दछ।

CProf. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मानिसमा धूमपान, मद्यपान, कामभोग जस्ता विषयप्रति जुन आशक्ति वा संस्कार छ यथार्थमा त्यो तृष्णा वा संस्कार विषयसँग नभई संववेदनाहरूसँग जोडिएको हुन्छ। तपाईले संवेदनाहरू सुखद भएकै कारण विषयहरूलाई भोग गर्नुहुन्छ।

झट्ट सुन्दा विषयप्रतिको तृष्णा र विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनाप्रतिको तृष्णा एकै हुन् अर्थात् पर्यायवाची हुन् भन्ने प्रतीत हुन्छ तर यी दुई मतका बीचमा छिपेको पृथक्ता वा भेद यति गहन छ कि यसको सूक्ष्म भेदलाई बुझ्न नसक्दा निर्वाण साधनाविधि नै प्रभावित हुन पुग्छ, साधनाको परिणाम नै प्रभावित हुन पुग्छ।

जब तपाईं चित्तको संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभाव नै संस्कार हो भन्ने तथ्यप्रति स्पष्ट हुनुहुन्छ तब तपाईं निर्वाण प्राप्तिका लागि चित्तको यस संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्नुपर्छ, चित्तको संस्कार वा संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न चित्तलाई नै संवेदनाहरूप्रति भोग नगर्ने प्रशिक्षण दिनुपर्छ भन्ने तथ्यहरूसँग पनि स्पष्ट हुन पुग्नु हुन्छ। यस्तो स्थितिमा तपाईं काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनालाई भोग नगरी जागरुक भएर यी संवेदना उदय र व्यय भइरहेका प्रक्रियालाई समभावी भएर अवलोकन गर्न थाल्नुहुन्छ। वास्तवमा यही नै विपश्यना साधना हो।

जब तपाईं यसरी चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिनुहुन्छ तब तपाईंमा छिपेका धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूले तपाईंमा धर्मचक्र उत्पन्न गर्दै निर्वाण प्रदान गर्दछ। संवेदनामाथि गरिने विपश्यना साधनाले धम्मका शाश्वत नियमहरूका सहयोगमा धर्मचक्र उत्पन्न गरी कसरी चरणबद्धरूपमा तपाईंलाई निर्वाण प्रदान गर्दछ भन्ने तथ्यको व्याख्या यही पुस्तकमा गरिएको छ।

जब तपाईं संस्कार शब्दको सही अर्थ बुझ्न असमर्थ रहनुहुन्छ तब तपाईं संस्कारको अर्थ मनको विषयप्रतिको आशक्ति हो भनेर बुझ्नुहुन्छ। त्यस स्थितिमा चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिने साधनामा प्रवेश गर्नै सक्नुहुन्न। तपाईं काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका जुन संवेदनालाई भोग गरी प्रतिक्षण दुःखी, सुखी भइरहनुभएको छ वा प्रतिक्षण संस्कारहरूलाई निर्माण र विस्तार गरिरहनुभएको छ त्यो सत्यप्रति दृष्टि नै दिनुहुन्न।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यो क्षण हुन सक्छ, तपाईं विषय बन्धनको भयबाट मुक्त हुने आशले गृहस्थी, परिवार, श्रीमती आदि त्याग गरी हिमालय पर्वत, गुफा आदि एकान्त स्थलतर्फ लाग्नुहुन्छ। अथवा विषयबाट इन्द्रिय र मनलाई हटाउन देह पीडक कठोर तपस्यामा प्रवेश गर्नुहुन्छ । अथवा श्वासप्रश्वास, ईश्वर, गुरु, प्रकाश, ध्वनि आदिलाई आधार बनाएर अनेक प्रकारका मोक्ष साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ। यस्तो स्थितिमा तपाईं गुरु कालम, उद्धक रामपुत्त वा स्वयं भगवान्भैं साधनाका कारण केही न केही आध्यात्मिक उपलब्धि त प्राप्त गर्नुहुन्छ तर बन्धन र मोक्षको केन्द्रमा रहेको संवेदनाहरू भोग गर्ने चित्तको स्वभावलाई नष्ट गर्ने साधना नभएकाले वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि त्यस्ता साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न। स्मरणरहोस् भगवान् बुद्धले पनि लामो समयदेखि निर्वाण प्राप्तिका लागि अनेक साधना गर्दै आउनुभएको थियो तर सत्यमोक्ष साधनाविधि प्राप्त नभएका कारण साधनाका अनेक पारमिता (आध्यात्मिक सम्पदा) सङ्ग्रह गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुभएको थियो। उहाँले दरबार त्याग गरेपश्चात् झण्डै छ वर्षसम्म जुन प्रकारका साधना गर्नुभयो ती साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्न नसक्नुको मूल कारण चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण नदिनु नै थियो, बन्धन र मोक्षको केन्द्रीय विन्दु बुझ्न नसक्नु नै थियो।

जब भगवान्ले अनेक प्रकारका निर्वाण साधनाको असफलतापश्चात् संवेदनाहरूमाथि समभावी विपश्यना साधना गर्नुभयो तब निर्वाण प्राप्त गर्नुभयो। तत्पश्चात् उहाँले आफ्नै साधना अनुभवको आधारमा घोषणा गर्नुभयो कि विपश्यना वा विपश्यना साधना मात्र यस जगतको सत्य निर्वाण साधनाविधि हो।

सारांशमा निर्वाण प्राप्त गर्न चित्तको संस्कार (संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभाव) लाई नै नष्ट गर्नुपर्ने, चित्तको संवेदनाहरूलाई भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न चित्तलाई संवेदनाहरू भोग नगर्ने प्रशिक्षण दिनुपर्ने, चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई श्वासप्रश्वास, गुरु, ईश्वर, प्रकाश आदिमा गरिने ध्यान साधनाबाट सम्भव नहुने, विपश्यना साधनामा संवेदनाहरूमाथि नै साधना गरी चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गरिने हुनाले विपश्यना वा विपश्यना साधना नै संसारको एक मात्र सत्य मोक्ष मार्ग हो।

CC-0. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यना साधनामा अप्नाउनुपर्ने सावधानी

विपश्यना साधना भगवान् बुद्धले स्वयं प्रमाणित गर्नुभएको सत्य निर्वाण साधना हो भन्ने तथ्यको व्याख्या यसै पुस्तकको विभिन्न स्थानमा गरिसकिएको छ। विपश्यना साधनाबाट भगवान् बुद्ध मात्र नभई उहाँका समयमा लाखौं साधकले निर्वाण प्राप्त गरेको व्याख्या बुद्ध साहित्यमा गरिएको छ। विपश्यना साधना सत्य निर्वाण साधनाविधि हो भन्नुको अर्थ यो होइन कि तपाईंले विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्ने बित्तिकै सहजै निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं विपश्यना साधनाबाट त्यस स्थितिमा मात्र अपेक्षित आध्यात्मिक रूपान्तरण वा निर्वाण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ जब तपाईं विपश्यना साधनालाई 'विधिपूर्वक' साधनामा उतार्न समर्थ हुनुहुन्छ। यदि तपाईं विधिपूर्वक विपश्यना साधनालाई साधनामा उतार्न असमर्थ रहनुभयो भने तपाईं वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि स्वयंमा प्रतिलोमको चक्र उत्पन्न गरी निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ। यसर्थ विपश्यना साधनालाई विधिपूर्वक साधनामा उतार्न तपाईंले तल व्याख्या गरिएका केही महत्वपूर्ण तथ्यप्रति अत्यन्त सजग रहन आवश्यक हुन्छ।

१. विपश्यना साधनाको सैद्धान्तिक पक्षप्रति स्पष्ट हुनुहोस्

विपश्यना सूक्ष्म र गहन प्रकृतिको निर्वाण विद्या हो। सर्वप्रथम यस निर्वाण विद्याका सम्पूर्ण पक्षलाई बुझ्नै कठिन छ। विपश्यना साधनालाई स्पष्टरूपमा बुझेको जस्तो लागे पनि कैंयौं साधकले विपश्यना साधनाका सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षलाई बुझेका हुदैनन्। यसरी विपश्यना साधनाका सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षसँग स्पष्टरूपमा परिचित नभइकन साधनामा प्रवेश गर्दा साधक अनेक प्रकारका भ्रम, कल्पना, द्विविधा आदिमा फस्न पुगी साधनामा असफल हुनपुग्छन्। यस कारण तपाईंले सर्वप्रथम विपश्यना साधनाका सम्पूर्ण पक्षप्रति स्पष्ट हुनैपर्ने हुन्छ। विपश्यना साधनासँग जोडिएका सैद्धान्तिक पक्षहरूका व्याख्या यसै पुस्तकको विभिन्न अध्यायमा गरिएको छ।

२. विपश्यना साधनामा अन्य साधना नजोड्नुहोस्

विपश्यना साधना प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूमा आधारित शुद्ध साधना हो। विपश्यना साधना आत्मा, परमात्मा, परमात्माकृपा, गुरु, गुरुकृपा, धार्मिक मत, सिद्धान्तमा आधारित साधना होइन।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Kathmandu, Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रायः विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्ने साधक अनेक धर्म, ईश्वर, गुरु, धार्मिक विश्वास, सम्प्रदाय आदिसँग जोडिएका साधक नै हुन्छन्। ती साधक जब विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्दछन् त्यस स्थितिमा उनीहरू स्वयं साधनारत साधनाका केही पक्षलाई विपश्यना साधनामा जोड्न वा मिसाउने प्रयास गर्दछन् । विपश्यना साधनामा स्वयंले श्रद्धा गरेका नाम, रूप, मन्त्र आदि जोड्न थाल्छन् ।

जब विपश्यना साधनामा अन्य साधनाविधिका केही पक्ष जोडिन्छ त्यस अवस्थामा विपश्यना साधनाको सत्य स्वरूप नष्ट भई यो साधना पनि अपूर्ण, आंशिक, असत निर्वाण साधना बन्न पुग्छ। जब सत्य साधनाविधि यसरी अप्रभंशित हुन पुग्छ यस्तो स्थितिमा तपाईंले वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि विपश्यना साधनामा सफलता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न। यसैले विपश्यना साधनाविधिमा तपाईंले अन्य कुनै निर्वाण साधनाका साधनाविधिलाई नजोड्नुहोस्। विपश्यना साधनाको सत्य स्वरूपलाई नष्ट नगर्नुहोस्। भगवान् बुद्धले विभिन्न सुत्तमा विपश्यना ध्यान कसरी गरिन्छ भनेर गहन व्याख्या गर्नुभएको छ (जुन यसै पुस्तकमा पनि गरिएको छ) त्यही विधिअनुरूप यो साधना गर्नुहोस्।

३. विपश्यना साधना धैर्यपूर्वक गर्नुहोस्

विपश्यना साधनाको लक्ष्य निर्वाण हो तर विपश्यना साधनामा साधकले कहिले वा कति समयावधिपश्चात् निर्वाण प्राप्त गर्दछ ? भन्ने प्रश्न एक अत्यन्त कठिन प्रश्न हो। साधकले कहिले निर्वाण प्राप्त गर्दछ ? भन्ने तथ्यलाई मूलतः साधकको आध्यात्मिक पात्रत्वले प्रभावित पार्छ। साधकको आध्यात्मिक पात्रत्व अनुसार साधकलाई निर्वाण प्राप्तिका लागि केही क्षण, केही दिन, केही हप्ता, केही महिनादेखि वर्षौं वा कल्पौं पनि लाग्न सक्छ। जब तपाईं बुद्ध त्रिपिटकलाई अध्ययन गर्नुहुन्छ तपाईं भगवान्ले विपश्यना साधनाविधिको व्याख्या गर्दागर्दै निर्वाण प्राप्त गरेका उच्चस्तरका साधकको उदाहरण देख्न सक्नुहुन्छ।

यसरी निर्वाण प्राप्तिका लागि कुनै निश्चित समयावधि नभएको वा निर्वाण प्राप्ति साधकको आध्यात्मिक पात्रत्वसँग जोडिँदाजोडिँदै पनि कैंयौं विपश्यी साधक यस्ता हुन्छन्, जो शीघ्र निर्वाण प्राप्त होस् भन्ने ध्येयले अधैर्यतापूर्वक तीव्र गतिमा साधना गर्दछन्, घण्टौंसम्म बलपूर्वक साधना गरिरहन्छन्। अन्ततः

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri
CC-0. Mumukshu Bhawan Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यना साधना मूल मर्म सम्यक स्थितिबाट च्यूत हुन पुगी साधनामा नै असफल हुन पुग्छन् ।

त्यसैले विपश्यना साधनालाई अधैर्यतापूर्वक नगरी वा निर्वाण प्राप्तिका लागि अधैर्य नबनी शान्त, धैयर्तापूर्वक र विधिसम्मत तरिकाले साधनामा निरन्तरता दिइरहनुहोस् । धम्मका नियमहरूले निर्वाण प्रदान नगरेको स्थितिसम्म धैर्यतापूर्वक साधना गरिहरनुहोस् । विपश्यना साधनाद्वारा रोपिएका साधनाका संस्कार बीज यस जन्ममा मात्र नभई भविष्यका जन्महरूमा पनि व्यर्थ जाँदैनन् भन्ने तथ्यमा निश्चित बनिरहनुहोस् ।

४. साधनाको असफलतामा निराश नहुनुहोस्

विपश्यना साधनामा तपाईं जन्म-जन्मान्तरदेखि चित्तमा सङ्ग्रहित संस्कारलाई नष्ट गर्न नै साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ तर धम्मका नियमहरूद्वारा सिर्जित चित्तका यी संस्कारहरु सहजै नष्ट नहुने कारणले गर्दा तपाईंमा विपश्यना साधनाको कालमा पटकपटक साधनाबाट च्यूत भइरहनुहुन्छ । ध्यान साधनामा प्रवेश गरेपश्चात् पनि तपाईंको मन विभिन्न विषयमा विचरण गरिरहन्छ, तपाईं कल्पनामा डुबिरहनुहुन्छ । जब तपाईं विपश्यना ध्यान साधनाबाट बाहिर आउनुहुन्छ त्यस स्थितिमा पनि तपाईं शील साधना, सम्यक कर्म साधना, सम्यक वाणी साधना, आजीविका साधनामा बारम्बार असफल भइरहनुहुन्छ ।

जब तपाईं यसरी साधनामा बारम्बार असफल हुनुहुन्छ यी क्षणमा तपाईंका मनमा पूर्वसंस्कारहरूका कारण दुःख, ग्लानी, पश्चात्ताप, निराशा आदि विचार उत्पन्न हुन थाल्छन् वा यी क्षणमा पनि तपाईं दुःख, ग्लानी, पश्चात्ताप आदि संवेदनाहरूमा समभावी साधना गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ । त्यसैले साधनाको असफलतामा निराश नहुनुहोस् । अपितु मनमा उत्पन्न भइरहेका यी द्वेषपूर्ण संवेदनालाई यथाभूतरूपमा दर्शन गर्दै पुनः साधनामा प्रवेश गर्नुहोस् ।

५. साधना कालका संवेदनाहरूलाई भोग नगर्नुहोस्

जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रगति गर्दै जानुहुन्छ तपाईंका संस्कारहरू नाश हुँदै जाँदा तपाईंमा प्रिति प्रमोद, प्रश्रब्धि, भङ्ग, समाधि आदि जस्ता साधनास्थिति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उत्पन्न हुन्छन् । यी साधना स्थितिमा तपाईंको काय र चित्तको क्षेत्र अनेक प्रकारका सुखद, आनन्दपूर्ण, शान्तिका तरङ्गले भरिन थाल्छ । जब साधनामा यस्तो सुखद, आनन्दमय स्थिति उत्पन्न हुन्छन् पूर्वसंस्कारका कारण प्रायः साधक खुसी, हर्षित, आनन्दित हुन थाल्छन् वा ती संवेदनालाई भोग गर्न थाल्छन् । सम्पूर्ण प्रकारका दुःखद र सुखद संवेदनाप्रति न राग न द्वेषको सम्यक स्थिति नै विपश्यना साधनाको मूल साधना हो भन्ने तथयलाई विस्मृत गर्दछन् । विपश्यना साधनाकालमा उत्पन्न हुने सुख, आनन्द, शान्ति आदि अनुभूति (संवेदना) पनि अनित्य गुण, धर्म, स्वभाव भएका पञ्चस्कन्धभित्रकै अनुभूति हुन् । एक विपश्वी साधकको रूपमा तपाईंको लक्ष्य पञ्चस्कन्धभन्दा बाहिरको इन्द्रियातीत निर्वाण अनुभूति हो । जब तपाईं पञ्चस्कन्धबाट भित्र उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूलाई भोग गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं चित्तको सुखद संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई विस्तार गर्नुहुन्छ । यसैले विपश्यना साधनामा काय र चित्तमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग नगरी संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी बनिहरनुहोस् र अनित्य बोधलाई जगाउनुहोस् ।

६. साधनामा सुखद संवेदनाहरूको खोजी नगर्नुहोस्

वर्तमान समयमा जब ध्यान साधना भनिन्छ त्यतिबेला यस साधनालाई मूलतः मनमा सुख, शान्ति, आनन्द आदि प्रदान गर्ने साधनाको रूपमा बुझ्ने गरिएको पाइन्छ । ध्यान साधनामा प्रायः साधक मनको शान्ति, आनन्द, सुखको खोजीमा प्रवेश गर्दछन् । जब यी साधक ध्यान साधनामा प्रवेश गर्दछन् त्यो स्थितिमा यी साधकहरु ध्यान साधनामा सुख, शान्ति, आनन्दका अनुभूति खोज्न थाल्छन् । अन्तरात्मामा सुखद संवेदना खोजी रहेका त्यस्ता साधक जब विपश्यना साधनाको कालमा दुःखद संवेदना उत्पन्न हुन्छ त्यतिबेला उनीहरू साधना सही दिशामा भइरहेको छैन भन्ने बुझेर दुःखी, निराश, विचलित आदि हुन थाल्छन् । पुनः जब मनमा सुख, शान्ति, आनन्दका अनुभूति उत्पन्न हुन्छन् त्यतिबेला उनीहरू मनमनै खुसी हुन्छन् । यसरी उनीहरू विपश्यना साधनाको मूल मर्म कुनै पनि संवेदनाप्रति न राग न द्वेषको स्थितिबाट च्यूत भइरहन्छन् वा साधनाबाट च्यूत भइरहन्छन् । यसर्थ विपश्यना साधनामा सुखद संवेदनाका खोजी नगर्नुहोस् । अपितु सुखद वा दुखद सबै किसिमका संवेदनामा जागरुक र समभावी बन्नुहोस् ।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

७. साधनामा सङ्घर्ष नगर्नुहोस्

जब तपाईं विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, जब तपाईं शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इञ्च गर्दै चक्कर लगाउन थाल्नुहुन्छ त्यस्तो स्थितिमा तपाईं शरीरका कैंयौं स्थानमा जडपन, स्थूलपन वा मूर्छना आदि स्थितिको बोध गर्नुहुन्छ । यस स्थितिमा तपाईंको साधना अवरुद्ध हुनपुग्छ । यस्तो बेला प्रर्व संस्कारको कारण तपाईं त्यस जड क्षेत्रलाई नष्ट गर्न सङ्घर्ष गर्न सक्नुहुन्छ । जब तपाईं यसरी कायका जडक्षेत्रमा सङ्घर्ष गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं जडक्षेत्रप्रति द्वेषभाव उत्पन्न गरी साधनाबाट च्यूत हुने सम्भावना हुने भएकाले विपश्यना साधनाको कालमा तपाईंले साधनामा कुनै पनि प्रकारका सङ्घर्ष नगर्नुहोस् । साधनामा सतत सम्यक स्थितिमा रहिरहनुहोस् ।

८. साधनाका कुनै पनि भाग नछुटाउनुहोस्

जबसम्म तपाईं 'म' वा देह भावलाई नष्ट गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ त्यस क्षणसम्म तपाईं पूर्ण निर्वाणको स्थिति प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ । यो मूल अविद्यारूप 'म' लाई नष्ट गर्न तपाईंले यो सम्पूर्ण काय र चित्त परमाणु नै परमाणुको तरङ्ग हो भन्ने कुराको भाव प्राप्त गर्नुपर्छ । यो भाव वा स्थिति प्राप्त गर्न तपाईंले काय र चित्तका सम्पूर्ण भागलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम क्षेत्रसम्म टुक्र्याउँदै यो काय र चित्तक्षेत्र तरङ्गै तरङ्गको पुञ्ज हो भन्ने प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त गर्न समर्थ हुन अत्यन्त आवश्यक छ । यो काय र चित्त तरङ्गै तरङ्गको पुञ्ज हो भन्ने प्रामाणीक अनुभूति तपाईं त्यस्तो स्थितिमा मात्र प्राप्त गर्न समर्थ हुनुहुन्छ जब तपाईं कायका कुनै पनि भागलाई नछुटाइकन वा कायको कुनै पनि भागमा स्थूलपन, जडपन आदिको उपस्थिति नरहने गरी कायानुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ । यसर्थ विपश्यना साधनामा काय र चित्तका कुनै भाग पनि नछुटाउनुहोस् ।

९. शील साधनाप्रति सचेत हुनुहोस्

शील साधना विपश्यना साधनाको महत्वपूर्ण साधना हो । जबसम्म तपाईंमा शील पुष्ट हुँदैन वा जबसम्म तपाईंका जगत्का विषय भोगप्रति आशक्ति रहिरहन्छ त्यस स्थितिसम्म तपाईंको समाधि (ध्यान) साधनाले लय समात्न सक्दैन वा तपाईंको ध्यान साधना असफल भइरहन्छ । जबसम्म समाधि साधना असफल हुन्छ चित्त

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एकाग्र हुन नसकेको यस स्थितिमा तपाईंको प्रज्ञा साधना (संवेदनाप्रति समभाव) पुष्ट हुन सक्दैन । यसर्थ शील साधनाप्रति सचेत रहनुहोस् ।

विपश्यना साधनाको साधकमा हुनुपर्ने तीन मुख्य गुण के के हुन् ?

विपश्यना साधना अत्यन्त सूक्ष्म साधना हो । सत्य निर्वाण साधना भए पनि यस साधनाबाट त्यस्तो स्थितिमा मात्र निर्वाण सम्भव हुन्छ जब विपश्वी साधक तलका तीन गुणले पूर्ण हुन्छ । भगवान्ले व्याख्या गर्नुभएको विपश्वी साधकमा हुनुपर्ने तीन मूल गुण यसप्रकार छन्-

आतापी

आतापीको अर्थ हो साधनामा तप्नु वा साधनामा लगनशीलतापूर्वक लागिरहनु । निर्वाण साधनाको अर्थ हुन्छ जन्म-जन्मान्तरदेखि मन वा चित्त (चेतन, अर्धचेतन, अवचेतन) मा सङ्ग्रहित अनेक विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्ने चित्तको स्वभावलाई नष्ट गरी मनलाई समभावी बनाउनु । मन वा चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाउनु निकै दुरुह साधना हो । यो करोडौँ साधकमा एकदुई अत्यन्त गम्भीर र लगनशील साधकले मात्र सिद्ध गर्न सम्भव साधना हो ।

मनलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाउने जस्तो असाधारण लक्ष्य त्यस्तो अवस्थामा मात्र सम्भव हुन्छ जब साधक दीर्घकालीन साधनामा लगनशील भएर लागिरहन्छ वा मनमा सङ्ग्रहित विकारको बीजलाई नष्ट गर्न साधनामा तपिरहन्छ । यही अर्थमा ऊ आतापी बन्छ । स्मरणरहोस् विपश्यना साधनामा तप्नुको अर्थ अन्य मोक्ष शास्त्रमा व्याख्या गरिए जस्तै पञ्चाग्नि जलाएर देहलाई तपाउनु होइन, पञ्चाग्निमा तपेर मनको संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभाव नष्ट गर्न सकिन्न । विपश्यना साधनामा साधक आतापी बन्छ वा लगनशील भएर साधनामा लागि रहन्छ ।

स्मृतिवान्

सति वा स्मृतिको अर्थ हो- जागरुकता, वर्तमान क्षणप्रतिको जागरुकता । विपश्यना साधनामा जब जागरुकता वा स्मृति भनिन्छ, त्यसको अर्थ कुनै बाह्य वर्तमान अवस्थाप्रतिको जागरुकता नभई विपश्यना साधनाका क्षेत्रहरू (काय,

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्त) का वर्तमान अवस्थाप्रतिको जागरुकता भन्ने बुझिन्छ। पूर्वसंस्कारहरूका कारण मानिसको मनमा यस्तो स्वभाव विकास भएको छ कि ऊ कि पूर्वजीवनका स्मृति (विषय), कि भविष्यका कल्पना (विषय), कि वर्तमानका विषयहरूमा डुल्न रुचाउँछ।

विपश्यनाको गम्भीर साधकले मनको यस स्वभावको भयावह अवस्थालाई बुझेको हुन्छ। उसले मनको बेहोसीका क्षणहरूमा धम्मका शाश्वत नियमहरूका कारण स्वयंको जीवनमा के परिणाम प्राप्त हुन्छ ? भन्ने तथ्यलाई राम्रोसँग बुझेको हुन्छ। यस कारण ऊ मनको गतिप्रति अत्यन्त जागरुक बन्छ, काय र चित्तका क्षेत्रहरूका वर्तमान स्थितिप्रति जागरुक बन्छ। यी क्षेत्रमा घटित संवेदनाहरूको उदय र व्ययप्रति न राग, न द्वेष मात्र जागरुकता राखिरहन्छ। यस अर्थमा ऊ, स्मृतिवान् बन्छ। स्मरणरहोस् विपश्यना साधनामा स्मृति (जागरुकता) सँगै संप्रज्ञान (संवेदना उदय र व्ययको ज्ञान) जोडिन आवश्यक छ। जब संवेदनाहरूप्रतिको जागरुकता वा स्मृतिमा प्रज्ञा जोडिन्छ तब साधनामा सम्यक स्मृतिको जन्म हुन पुग्छ। अन्ततः सम्यक स्मृतिले साधकलाई निर्वाणतर्फ अग्रसर गराउँछ। विपश्यना साधनामा साधक सतत स्मृतिवान् बनिरहन्छ।

संप्रज्ञानी

संप्रज्ञान विपश्यना साधनाको एक विशिष्ट पक्ष हो। यथार्थमा विपश्यना साधनामा 'प्रज्ञा' पक्ष उपस्थित भएकाले नै भगवान् बुद्धले निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको हो। यहाँनेर सर्वप्रथम प्रज्ञा के हो भन्ने तथ्य नै बुझ्नुपर्ने हुन्छ। प्रज्ञाको अर्थ हो काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूका उदय र व्यय वा अनित्य गुण, धर्म, स्वभावलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्दा धम्म (प्रकृति) का शाश्वत नियमहरूका कारण साधकमा जुन प्रामाणिक आन्तरिक रूपान्तरण प्राप्त हुन्छ, अनि त्यही आन्तरिक रूपान्तरणको अनुभूतिका कारण साधकले जुन ज्ञान प्राप्त गर्दछ त्यही ज्ञान नै प्रज्ञा हो।

यही प्रज्ञा वा प्रामाणिक ज्ञानका कारण साधकले आफू निर्वाणको कुन अवस्थामा छु ? साधनाको कारण ममा केके आन्तरिक रूपान्तर प्राप्त भइरहेका छन् ? साधनामा मलाई जुन अनुभूति प्राप्त भइरहेका छन् ती अनुभूति के हुन् ? ती

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुभूति साधनाका कुन चरणका अनुभूति हुन् ? के ती निर्वाण क्षेत्रका अनुभूति हुन् ? आदि कुराको प्रामाणिकरूपमा बोध गर्दछ। भगवान् बुद्धको समयमा जस्तै हाल प्रचलित मोक्षसाधनाका अनेक विधिमा शील र समाधि पक्ष उपस्थित त छ तर संवेदनाहरूमाथि साधना गरिने प्रज्ञापक्ष अनुपस्थित छ, जसका कारण यी साधनाविधि अपूर्ण छन्, भ्रामक छन्, मोक्ष प्रदान गर्न असमर्थ छन्। प्रज्ञा नै त्यो साधना पक्ष वा अङ्ग हो, जसका कारण महासतिपट्ठान साधना अन्य साधनाविधिभन्दा पृथक छ, प्रभावकारी छ, मोक्षदायी छ।

विपश्यना साधनामा साधकले काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूका गुण, स्वभाव, धर्मलाई जस्ताकोतस्तै अवलोकन गर्दछ। संवेदनाका अनित्य स्वभावलाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्दछ। ऊ यही साधना प्रक्रियाद्वारा चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित विकारलाई जरैदेखि उखेल्दै चित्त शुद्धीकरणको प्रक्रिया प्रारम्भ गर्दछ। अन्ततः यही शुद्धीकरण प्रक्रियाका कारण साधकले निर्वाण प्राप्त गर्दछ। विपश्यना साधनामा साधक सतत प्रज्ञावान् रहन्छ। अथवा चैवीसै घण्टा काय र चित्तका क्षेत्रमा उत्पन्न कुनै पनि प्रकारका संवेदनाहरूका उदय र व्ययलाई बोध गरिरहन्छ।

धर्म संवेग भनेको के हो ?

जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ वा जब तपाईं शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्मका क्षेत्रलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउँदै विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिँदै जानुहुन्छ यस स्थितिमा तपाईंको काय र चित्तको सत्य स्वरूप (जुन तरङ्ग रूप छ) शनैःशनैः तपाईंलाई स्पष्टरूपमा बोध हुन थाल्छ। कायको क्षेत्र र चित्तको क्षेत्र तरङ्गै तरङ्गको प्रवाह हो भन्ने सत्यमाथि जब तपाईंको जागरुकता स्थापित हुन्छ त्यस क्षणमा तपाईं काय र चित्तको क्षेत्रमा धारावाहिक रूपमा तरङ्गहरू उत्पत्ति–व्यय, उत्पत्ति–व्यय भएको पूर्ण अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ। विपश्यना साधनाको उच्च स्थितिमा उत्पन्न हुने यस अनुभूतिलाई नै धर्म संवेग भनिन्छ।

वर्षौं वा जन्म-जन्मान्तरदेखि मोक्षप्राप्तिका लागि साधनारत उच्च पारमिता (आध्यात्मिक सम्पदा) युक्त साधकमा कहिलेकाहीँ यस धर्म संवेग यति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शक्तिशाली भएर प्रकट हुन्छ कि त्यस्ता साधकले लघु समयमा नै सोतापन्ना, सकृदागामी, अनागामी आदि अवस्था पार गर्दै अरहंत स्थिति वा निर्वाण प्राप्त गर्दछन् । जब तपाईं भगवान्का वचनहरूको सङ्ग्रह त्रिपिटकलाई अध्ययन गर्नुहुन्छ त्यहाँ तपाईं त्यस्ता धेरै उच्चस्तरका साधकलाई देख्न सक्नुहुन्छ, जुन साधकले भगवान्को धर्मदेशनाका शब्द सुन्दासुन्दै धर्म संवेग उत्पत्ति भई अरहंत वा निर्वाण स्थिति प्राप्त गरेका थिए।

स्मरणरहोस् जब तपाईं भगवान् बुद्धको वचनहरू पढ्नुहुन्छ वा अन्य कुनै आध्यात्मिक महापुरुषका जिवनी, वचन आदि पढ्नुहुन्छ ती क्षणमध्ये कुनै विशेष क्षणमा तपाईंले पनि आफैंमा अनायासै उर्जाको तरङ्ग प्रकट भएको, स्वयं गहन आध्यात्मिक भावले भावित भएको, कुनै पावन शाश्वत तत्वसँग जोडिएको आदि अनुभूति प्राप्त गर्नुभएको हुन सक्छ। तपाईं यी अनुभूतिलाई पनि एक लघु धर्म संवेग वा तरङ्गको रूपमा बुझ्न सक्नुहुन्छ।

आसन र स्थान

विपश्यना साधनाका लागि कस्तो स्थानको आवश्यकता पर्छ ?

विपश्यना ध्यान साधनाका लागि शान्त र बाह्य होहल्ला रहित स्थानको आवश्यकता पर्छ। यस्तो स्थान जङ्गलको वृक्षको तलको स्थान, नदी किनारको एकान्त स्थान, आफ्नै घरको पूजा कक्ष, ध्यान कक्ष वा अन्य कुनै पनि बाह्य आवाज वा होहल्ला रहित स्थान हुन सक्छ। यस्तो शान्त स्थानमा मात्र चित्त ध्यानको आलम्बन (आधार) श्वाशप्रश्वास वा संवेदनामा एकाग्र रहन सक्छ। ध्यान साधनाका लागि कस्तो स्थानको आवश्यकता पर्छ भन्ने तथ्यको व्याख्या गर्दै भगवान् महासतिपट्ठान सुत्तमा भन्नुभएको छ-

भिक्षुहरू हो ! यहाँ (कोही) भिक्षु अरण्य (वन) मा गएर वा वृक्षमुनि बसेर वा शून्यागार (ध्यानकक्ष) मा गएर शरीर सीधा पारी, मुखको माथिल्लो भागमा स्मृति (जागरुकता) प्रतिस्थापित गरी, पलेटी मारेर बस्छ।

विपश्यना साधनाका लागि कस्तो आसनको आवश्यकता पर्छ ?

विपश्यना साधनाका लागि न अग्लो न होचो (४-६ इन्च अग्लो) आसन जुन आसनमा सहजपूर्वक दीर्घकालसम्म साधनामा बसिरहन सकिन्छ, यस्तो सुखासन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नै विपश्यना साधनाका लागि उपयुक्त आसन मानिन्छ। यस्तो आसनमा साधक सहजरूपमा मेरुदण्डलाई सीधा र शिरलाई अग्र भागमा सहजरूपमा राखी ध्यान साधनालाई गहिराइमा लैजान समर्थ रहन्छ। यदि कुनै साधक शारीरिक कारणले माथि उल्लेख भएको आसनमा बसेर साधना गर्न असमर्थ रहन्छ भने उसले आफूलाई उपयुक्त कुनै आसनमा रहेर पनि साधना गर्न सक्छ।

के आसनबाट उठेपश्चात् पनि विपश्यना साधना निरन्तर रहिरहन्छ ?

विपश्यना शिविरमा आसनमा बसेर गरिने दश दिवसीय विपश्यना साधना होस् वा तत्पश्चात् बिहान बेलुका गरिने १–१ घण्टाको विपश्यना साधना होस् ती साधनाको ध्येय चित्तलाई संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी रहन सघन प्रशिक्षण दिनु हो। प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण चौवीसै घण्टा संस्कारहरू उत्पत्ति र विस्तार भइरहेको तपाईंको जीवनसत्तामा बिहान बेलुका एकएक घण्टा विपश्यना साधना गरेको भरमा वर्षौं त के कल्पौंसम्म साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ। यसर्थ आसनमा बसेर गरिने विपश्यना साधनाको समाप्तिपश्चात् पनि तपाईंको विपश्यना साधना (काय र चित्तमा उत्पन्न संवेदनाप्रति जागरुकता र समभाव) निरन्तर रहिरहनुपर्छ। तपाईंले वाणी, कर्म र आजीविकाका सम्पूर्ण क्षणमा सम्यक वा न राग न द्वेषको स्थितिमा रहेर विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुपर्छ। मूलतः यही कारण भगवान्ले विपश्यना साधनामा सम्यक कर्म, सम्यक वाणी, सम्यक आजीविकाको साधना जोड्नुभएको हो।

साधकलाई किन साधनाका प्रारम्भिक दिनमा असहज महसुस हुन्छ ?

प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण तपाईंको मन वा चित्तमा मात्र नभई समयको धारामा देह वा देहका अणुअणुमा पनि अनेक संस्कार निर्माण हुन पुग्छ। संस्कारका कारण जसरी तपाईंको मन विभिन्न विषयमा निर्वाधरूपमा डुलिरहन रुचाउँछ त्यसैगरी संस्कारका कारण तपाईंको देह पनि सहज आरामदायी स्थितिमा बस्न रुचाउँछ। जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, जब तपाईं अनेक विषयमा विचरण गरिरहने मनलाई श्वासप्रश्वासप्रति जागरुक राख्न प्रयास गर्नुहुन्छ अथवा जब तपाईं सहज आसनमा स्थित रहन रुचाउने देहलाई पलेटी मारेर, मेरुदण्ड सीधा गरेर दीर्घकालसम्म राख्न प्रयास गर्नुहुन्छ यी

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रयास तपाईंको देह र मनको प्राकृतिक स्वभावको विपरीत हुन पुग्छ । यसैको परिणामस्वरूप तपाईंको मन र शरीरले तपाईंको प्रयासको विरुद्ध विद्रोह गर्न थाल्छ । मूलतः यही कारण साधनाका प्रारम्भिक दिनहरूमा तपाईं विपश्यना साधनाको आसनमा स्थिर रहन असमर्थ रहनुहुन्छ। विपश्यना साधनाको कालमा आसन परिवर्तन गरिरहनुहुन्छ। हात खुट्टा चलाइरहनुहुन्छ । जब तपाईं विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिँदै जानुहुन्छ, जब तपाईंका चित्तका संस्कारहरू क्षय हुँदै जान्छन्, जब प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूका कारण तपाईंको मन र देहको स्वभाव परिवर्तन हुँदै जान्छ त्यस्तो स्थितिमा तपाईं दीर्घकालसम्म साधनामा शान्त र स्थिर आसनमा अवश्य रहन सक्नुहुन्छ। तपाईं भगवान् बुद्धले जस्तै एउटै आसनामा सातरात सातदिनसम्म बसेर ध्यान गर्न समर्थ रहनुहुन्छ।

आनापानसति

के हो आनापानसति साधना ?

प्राकृतिकरूपमा आइरहेको र गइरहेको श्वाशप्रश्वाश प्रक्रियालाई कुनै पनि प्रकारका हस्तक्षेप नगरी जागरुक र समभावी भएर अवलोकन गरिने साधना नै आनापानसति साधना हो ।

आनापानसति साधना कसरी गरिन्छ ?

आनापानसति साधना प्राकृतिकरूपमा आइरहेको र गइरहेको श्वाशप्रश्वाश क्रियालाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गरेर गरिन्छ । यस साधनामा साधकले लामो श्वास आउँदा लामो श्वास आइरहेको छ, छोटो श्वास आउँदा छोटो श्वास आइरहेको छ, दायाँ नासिकाबाट श्वास आउँदा दायाँ नासिकाबाट श्वास आइरहेको छ, वायाँ नासिकाबाट श्वास आउँदा वायाँ नासिकाबाट श्वास आइरहेको छ, तातो श्वास आउँदा तातो श्वास आइरहेछ, चिसो श्वास आउँदा चिसो श्वाश आइरहेको छ आदि श्वासप्रश्वाससँग जोडिएका सम्पूर्ण पक्षलाई यथाभूतरूपमा जान्छ । नदी किनारका मानिसले नदीको प्रवाहलाई द्रष्टाभावमा अवलोकन गरेझैं श्वासप्रश्वाससँग जोडिएका सम्पूर्ण पक्षलाई द्रष्टाभावले जान्छ । यस प्रक्रियाद्वारा उसले चित्तको जागरुकता र स्वभावलाई तीक्ष्ण बनाइरहन्छ। यसरी नै आनापनसति साधना गरिन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Kathmandu, Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आनापानसति साधना कति समयसम्म गरिन्छ ?

विपश्यना (कायानुपश्यना र चित्तानुपश्यना) साधनामा प्रवेश गर्नुपूर्व आनापानसति साधना २–३ मिनेटको अवधिसम्म गरिन्छ । आनापानसति साधनाको दोस्रो चरणमा जब नासिका तलको त्रिकोण क्षेत्रमा सुखद वा दुःखद संवेदना उत्पन्न हुन थाल्छ । तत्पश्चात् शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म विपश्यना साधना गरिन्छ तर जब विपश्यना साधनाको कालमा मन भड्किन्छ वा अलमलिन थाल्छ तब साधकले पुनः आनापानसति साधनामा प्रवेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

कस्तो छ आनापानसति साधनाको महत्व ?

विपश्यना साधनामा आनापानसति साधनाको गहन महत्व छ । अध्याय आठमा विपश्यना साधनामा आनापानसति साधनाका सात महत्वपूर्ण भूमिकामाथि प्रकाश पारिसकिएको छ ।

के हो आनापानसति साधनाको सिमितता ?

आनापानसति साधना मूलतः श्वासप्रश्वासमाथि गरिने ध्यान साधना हो । यो संवेदनामाथि गरिने साधना होइन । श्वासप्रश्वासमा मात्र आधारित भएकाले यस साधनाले तपाईंको चित्तको एकाग्रतालाई तीक्ष्ण गराउँदै तपाईंलाई सहजरूपमा समाधि वा ध्यानको उच्च अवस्था प्रदान गर्न सक्छ तर आनापानसति साधनामा चित्तलाई संवेदनामाथि समभावी बन्न प्रशिक्षण नदिइने भएकाले यस साधनाबाट तपाईं चित्तका संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) नष्ट गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ । अर्थात् निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ । यही नै आनापानसति वा श्वासप्रश्वासमा आधारित ध्यान साधनाको मुख्य सिमितता हो । श्वासप्रश्वासमा आधारित ध्यान साधनाको यही सिमितताका कारण गुरु आलार कालम, उद्धक रामपुत्त ध्यानको अत्यन्त उच्चस्थिति प्राप्त गरेर पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुभएको थियो । यस जगत्मा विपश्यना साधनाभन्दा अन्य जति पनि निर्वाण साधना छन् ती साधनाद्वारा साधकले मोक्ष प्राप्त गर्न नसक्नुको मूल कारण पनि यही हो ।

संवेदना

संवेदना भनेको के हो ?

इन्द्रिय (मनसहित छवटा इन्द्रिय) र यी इन्द्रियका असङ्ख्य (अर्बौं) विषयका बीचमा जब मिलन हुन्छ त्यस क्षणमा तपाईंको काय र चित्तमा सुखद र दुःखद

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकृतिका अनुभूतिको जन्म हुन्छ। विपश्यना साधनामा यिनै अनुभूतिलाई संवेदना भनिन्छ।

किन मानिसको जीवनमा संवेदनाको असाधारण महत्व छ ?

जब तपाईं आफ्नै जीवनलाई गहिरिएर अवलोकन गर्नुहुन्छ तपाईंले स्पष्ट देख्नु हुनेछ कि तपाईंको जीवनको वर्तमान क्षण मात्र नभई तपाईंको सम्पूर्ण जीवन, तपाईंको सम्पूर्ण जीवन मात्र नभई तपाईंको मृत्युपश्चात्को जीवनलाई समेत संवेदनाले प्रभावित पार्छ। विपश्यना साधनाका साधकले आफ्नो जीवनमा संवेदनाको असाधारण महत्वलाई सरलरूपमा बुझ्न सक्नुहोस् भन्ने हेतुले संवेदनाले मानिसको जीवनमा पार्ने प्रभावलाई तल बुँदागतरूपमा राखिएको छ।

१. जब इन्द्रिय र विषयको मिलनका कारण तपाईंको काय र चित्तमा सुखद वा दुःखद संवेदना उत्पन्न हुन्छ तपाईं यी संवेदनालाई भोग गर्न थाल्नुहुन्छ। अर्थात् तपाईंको चित्तले स्वतः यी संवेदना भोग गर्न थाल्छ। जब संवेदना सुखद हुन्छन् तपाईं खुसी हुनुहुन्छ। जब संवेदना दुःखद हुन्छ तपाईं दुःखी हुनुहुन्छ। यसरी संवेदनाले तपाईंको जीवनको प्रतिक्षणको सुख वा दुःखलाई प्रभावित पारिरहेको हुन्छ वा प्रतिक्षण तपाईंको जीवनलाई प्रभावित पारिरहेको हुन्छ।

२. जब तपाईं कुनै विषयबाट सुखद संवेदना प्राप्त गर्नुहुन्छ तपाईं सुखद संवेदना प्रदान गर्ने विषयप्रति स्वतः आकर्षित हुनुहुन्छ। तपाईं ती सुखद संवेदना प्रदान गर्ने विषयलाई प्राप्त गर्न मन, वचन र कर्मले प्रयास गर्नुहुन्छ। यसरी तपाईं जगत्का विषयबाट बन्धन प्राप्त गर्नुहुन्छ। यही कारण तपाईं जीवनपर्यन्त सुखद संवेदना प्रदान गर्ने विषयहरू (इन्द्रिय भोग, वैभव) सम्मान (अहं तृप्ति) जस्ता विषय प्राप्ति र दुःखद संवेदना प्रदान गर्ने विषयको अप्राप्तिमा जीवनलाई अर्पण गर्नुहुन्छ। यसरी तपाईं जीवनपर्यन्त रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण विषयबाट बन्धन प्राप्त गरिरहनुहुन्छ।

३. संवेदना सुखद भएको कारण जब जगत्का असत विषय प्राप्तिका लागि तपाईं जीवनलाई अर्पण गर्नुहुन्छ। यस स्थितिमा तपाईं आफ्नै जीवनमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सत वा शाश्वत प्राप्तिबाट विमुख हुनुहुन्छ । तपाईं भगवान् बुद्धले प्राप्त गर्नुभएको जस्तो परमशान्ति परमआनन्द, परमसुख आदि अनुभूतिद्वारा ओतप्रोत जीवन प्राप्त गर्ने अवसरबाट चुक्नुहुन्छ । सुखद संवेदनाप्रतिको आशक्तिले तपाईं स्वयंलाई शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक, सामाजिक आदि सबै किसिमले नोक्सानी गर्नुहुन्छ ।

४. जब तपाईं सुखद संवेदना भोग गर्ने तृष्णाका कारण जगत्का असङ्ख्य विषयसँग सम्बन्ध राख्नुहुन्छ प्रकृतिका शाश्वत नियमका कारण तपाईंका संवेदना भोग र विषयप्रतिको आशक्ति झन्झन् विस्तार हुने भएकोले तपाईं झन्झन् आन्तरिकरूपमा नष्ट हुँदै झन्झन् गहिरो दुःखको चक्रमा फस्नुहुन्छ । यसरी संवेदना भोगका कारण तपाईंको जीवन भन्नु नै दुःखको पर्याय बन्न पुग्छ ।

५. जब तपाईं संवेदनालाई भोग गरी चित्तमा अनेक किसिमका संस्कार उत्पत्ति र विकास गर्नुहुन्छ यस्तो स्थितिमा तपाईंको मृत्यु भए पनि मृत्युपश्चात् तपाईंको चित्तमा सङ्ग्रहित यिनै संस्कारलाई लिएर चित्त प्रवाहित हुन थाल्छ । त्यस्तो क्षणमा प्रकृतिमा छिपेको प्रतित्यसमुत्पादको नियमले संस्कारलाई प्राप्त गर्दा तपाईंमा लोकचक्र, भवचक्र उत्पन्न गरिदिन्छ । यसरी तपाईं कल्पकल्पसम्म अन्तहीन दुःखचक्र, लोकचक्र र भवचक्रमा फसिरहनु हुन्छ । यिनै विभिन्न कारणले गर्दा तपाईंको जीवनमा संवेदनाको असाधारण महत्व छ भन्ने कुरा स्वतः प्रष्ट हुन्छ ।

विपश्यना साधनामा संवेदनामाथि किन साधना गरिन्छ ?

चित्तको संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभावका कारण तपाईंमा अनुलोमको चक्र (दुःखचक्र, लोकचक्र, भवचक्र) उत्पत्ति भइरहेको छ । जबसम्म तपाईं चित्तको यस संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ त्यस क्षणसम्म तपाईं प्रकृतिका शाश्वत नियमहरू (मूलतः प्रतित्यसमुत्पादको नियम) ले उत्पन्न गर्ने यस अनुलोमको चक्रलाई नाश गरी निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ । चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई नष्ट गर्न चित्तलाई संवेदना भोग नगर्ने प्रशिक्षण दिनुपर्छ । यही कारण विपश्यना साधनामा संवेदनामाथि साधना गरिन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

के संवेदनामाथि साधना नगरी निर्वाण सम्भव छैन ?

जबसम्म तपाईं आफ्नै चित्तलाई संवेदनाहरूप्रति समभावी बनाउन असमर्थ रहनुहुन्छ त्यस स्थितिसम्म तपाईंमा प्रतिलोमको चक्र वा निर्वाणको चक्र उत्पन्न हुनै सक्दैन । जब तपाईंमा निर्वाणको चक्र नै उत्पन्न कुन सक्दैन त्यस स्थितिमा तपाईंले निर्वाण प्राप्त गर्ने भन्ने प्रश्नै उठ्दैन । यसैले संवेदनामाथि समभावी साधना नगरी निर्वाण सम्भव छैन ।

किन विपश्यना साधनाको कालमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई भोग गर्नु हुँदैन ?

निर्वाणको अर्थ हो पञ्चस्कन्धभित्रका सुखद र दुःखद दुवै संवेदनाका क्षेत्रलाई पार गरेर इन्द्रियातीत क्षेत्रको अनुभूति प्राप्त गर्नु । तपाईं पञ्चस्कन्धको क्षेत्रलाई त्यस स्थितिमा मात्र पार गर्न समर्थ हुनुहुन्छ जब तपाईं पञ्चस्कन्धभित्र उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूप्रति न राग न द्वेषको सम्यक स्थितिमा रहन सक्नुहुन्छ । जब तपाईं विपश्यना साधनाको कालमा उत्पन्न हुने भङ्ग, प्रिति प्रमोद, समाधि, प्रश्रब्धि जस्ता सुखद संवेदनालाई भोग्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं पञ्चस्कन्धको क्षेत्रलाई पार गरेर निर्वाण क्षेत्रमा प्रवेश गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ । यसर्थ विपश्यना साधनाको कालमा उत्पन्न हुने सुखद संवेदनालाई भोग गर्नुहुँदैन ।

कायानुपश्यना

कायानुपश्यना साधना भनेको के हो ?

कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउँदै र कायमा संवेदना उत्पन्न गर्दै, यिनै संवेदनाप्रति चित्तलाई समभावी रहन दिइने प्रशिक्षण वा साधना नै कायानुपश्यना साधना हो । कायानुपश्यना साधनाको विस्तृत व्याख्या विपश्यना वा कायानुपश्यना साधनाविधिको अध्यायमा गरिएको छ ।

कायानुपश्यना साधनाको के कस्तो महत्व छ ?

जब निर्वाण साधना भनिन्छ तब यस साधनाले तपाईंको संवेदना भोग गर्ने चित्तको स्वभाव, भवतृष्णा र विभवतृष्णालाई पूर्णरूपमा नष्ट गर्न सक्नुपर्छ । जब तपाईं कायलाई स-साना एकाइमा टुक्र्याउँदै, यस क्रममा कायमा उत्पन्न भएका संवेदनाहरूप्रति चित्तलाई समभावी रहन प्रशिक्षण दिनुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चरणबद्धरूपमा चित्तको संवेदना भोग गर्ने स्वभावलाई मात्र नाश नगरी काय र चित्तको तरङ्गैतरङ्गरूप अनित्य स्वरूपको पनि प्रामाणिकरूपमा बोध गर्नुहुन्छ। जब तपाईंमा कायको यथार्थ तरङ्ग स्वरूपलाई बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईंको 'म' भाव (भवतृष्णा, विभवतृष्णा) नष्ट भई निर्वाण प्राप्त गर्नुहुन्छ। यस कारण निर्वाणका दृष्टिले कायानुपश्यना साधनाको असाधारण महत्व रहेको छ।

कसरी कायानुपश्यना (कायमा गरिने विपश्यना) साधना गरिन्छ ?

आनापानसति साधनामा नासिका तलको त्रिकोणात्मक क्षेत्रमा संवेदना उत्पत्ति भएपश्चात् शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इन्च गरेर कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउँदै लगिन्छ र यस क्रममा उत्पन्न भएका सम्पूर्ण प्रकारका सुखद र दुःखद संवेदनामा चित्तलाई जागरुक र समभावी रहन प्रशिक्षण दिएर नै कायानुपश्यना साधना गरिन्छ। कायानुपश्यना साधनाविधिको विस्तृत व्याख्या माथिको अध्यायमा गरिसकिएको छ।

विपश्यना साधनामा किन एक एक इन्च गर्दै कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म, पैतलादेखि शिरसम्म टुक्र्याइन्छ ?

पहिलो कुरा काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न भएका सुखद र दुःखद दुवै संवेदनालाई भोग गर्ने तपाईंको चित्तको संस्कारका कारण तपाईंमा संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) उत्पत्ति, विस्तार आदि भइरहेको हुन्छ। यो संस्कार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) लाई नष्ट गरी निर्वाण प्राप्त गर्न तपाईंले काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनालाई भोग नगर्न वा संवेदनाप्रति समभावी बन्न चित्तलाई प्रशिक्षण दिनुपर्ने हुन्छ। मूलतः यही कारण विपश्यना साधनामा कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म टुक्र्याएर संवेदना उत्पन्न गर्दै चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी बन्न प्रशिक्षण दिइन्छ।

दोस्रो कुरा निर्वाण प्राप्तिका लागि तपाईंले 'म देह हुँ' भन्ने मूल अविद्यालाई नष्ट गर्न सक्नुपर्छ। यो 'म' रूपी अविद्यालाई नाश गर्न तपाईंले सर्वप्रथम 'यो देह अनित्य हो' भन्ने बोध प्रामाणिकरूपमा प्राप्त गर्नुपर्ने हुन्छ। यो देह अनित्य हो भन्ने बोध प्रामाणिकरूपमा प्राप्त गर्न तपाईंले कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम तहसम्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

टुक्र्याइरहनुपर्छ । जब तपाईं यसरी दीर्घकालसम्म कायलाई टुक्र्याइरहनुहुन्छ त्यस स्थितिमा तपाईं कायको यथार्थ तरङ्गरूप स्वरूपको पनि शनैःशनैः बोध गर्दै जानुहुन्छ । स्मरणरहोस् जब तपाईं यसरी कायलाई सूक्ष्मरूपमा टुक्र्याउँदै जानुहुन्छ त्यस स्थितिमा काय र चित्तको क्षेत्र एक आपसमा जोडिएकाले चित्त पनि स्वत सूक्ष्मरूपमा टुक्रा हुँदै गइरहेको हुन्छ ।

अन्ततः यसरी काय र चित्तलाई सूक्ष्मरूपमा टुक्र्याउँदै जाँदा तपाईं साधना सिद्धिको यस्तो स्थितिमा आइपुग्नुहुन्छ जुन स्थितिमा प्रामाणिकरूपमा नै यो देह र काय मात्र प्रतिक्षण उदय र व्यय, उदय र व्यय भइरहने तरङ्गको प्रवाह हो भन्नेमा प्रष्ट हुनुहुन्छ । देह र काय तरङ्ग मात्र भएकाले यो अनित्य हो भन्ने भाव स्पष्ट वा प्रामाणिकरूपमा प्राप्त गर्नुहुन्छ । जब तपाईंलाई यस्तो स्थिति प्राप्त हुन्छ त्यतिबेला तपाईंको म भाव पनि पग्लिँदै गएर निर्वाण प्राप्त गर्न समर्थ हुनुहुन्छ ।

जब तपाईं हिन्दू धर्मग्रन्थहरूमा व्याख्या गरिएका मोक्ष साधनाविधिलाई अवलोकन गर्नुहुन्छ यी साधनाका विधिमा पनि मोक्ष प्राप्तिका लागि 'यो देह अनित्य हो' भन्ने भाव पुष्ट हुनुपर्छ भनिएको पाउनुहुन्छ तर यी शास्त्रमा कसरी यो देह अनित्य हो ? भन्ने भाव प्रामाणिकरूपमा बोध प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने विधिको व्याख्या गर्न असमर्थ रहेकाले प्रायः हिन्दू धर्म शास्त्रमा व्याख्या गरिएको देह अनित्य हो भन्ने भाव कुरामा मात्र सिमित छ ।

के कायानुपश्यना साधना शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म नै गर्नुपर्छ ?

विपश्यना साधनामा कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म सूक्ष्मरूपमा टुक्र्याउँदै संवेदनामा साधना गरिन्छ तर विश्वप्रसिद्ध विपश्यना गुरु सत्यनारायण गोयन्काका अनुसार यसरी विपश्यना साधना क्रमबद्धरूपमा कायलाई शिरदेखि पैतला र पैतलादेखि शिरसम्म टुक्र्याउदै गर्नुपर्छ भन्ने निश्चित नियम छैन ।

उहाँका अनुसार विपश्यना साधनामा कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इन्च गर्दै सूक्ष्मतम एकाइहरूमा टुक्र्याउनु पर्ने मुख्य कारण

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी प्रशिक्षण दिनु र कायको तरङ्गरूप यथार्थ स्वरूप प्राप्त गरी निर्वाण प्राप्त गर्नु हो । यसरी शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म क्रमबद्धरूपमा कायलाई टुक्र्याउनु नै चित्तलाई संवेदनाप्रति समभावी प्रशिक्षण दिने र कायको तरङ्गरूप यथार्थ स्वरूप प्राप्त गरी 'म' भाव नाश गर्ने सबैभन्दा "प्रभावकारी साधना प्रक्रिया" हो तर यदि तपाईं कायानुपश्यनाको अन्य कुनै क्रमबद्ध विधिद्वारा माथिका उद्देश्यलाई प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भने तपाईंले कायलाई यसरी शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इन्च गर्दै टुक्र्याउँदै साधना गर्नुपर्छ भन्ने कुनै निश्चित नियम छैन ।

कायानुपश्यना साधनामा शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्मको साधना गर्न कति समय लाग्छ ?

शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म कायलाई सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउने यस साधनालाई कति समय लाग्छ भन्ने तथ्य मूलतः तपाईंको चित्तको स्थितिमा निर्भर गर्दछ । विपश्यना साधनाको प्रारम्भिक चरणको स्थिति वा अन्य कुनै कारण यदि तपाईंको चित्त अत्यन्त चञ्चल छ वा एकाग्र वा सूक्ष्म हुन सकिरहेको छैन भने तपाईंलाई कायको एकएक इन्च क्षेत्रको बोध गरी विपश्यना साधनालाई क्रमबद्धता दिन अत्यन्त कठिन हुन पुग्छ । कायानुपश्यनामा मन एकाग्र नभएको वा साधनाको लय नष्ट भएको स्थितिमा तपाईंलाई शिरदेखि पैतलाको चक्रलाई पूरा गर्न लामो समय (आधा घण्टा वा एक घण्टा) लाग्न सक्छ ।

तर जब तपाईं विपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइहरनुहुन्छ, जब साधनाका कारण तपाईंको चित्त सूक्ष्म हुँदै जान्छ शनैःशनैः तपाईं कायमा एकएक इन्चको बोध गर्दै गरिने यस साधनालाई लघु समयमा नै सम्पन्न गर्न सक्षम हुनुहुन्छ । वर्षौंको साधनापश्चात् जब तपाईं उच्चस्तरको विपश्यी योगी बन्नुहुन्छ यस्तो स्थितिमा यो साधना एकै श्वासमा गर्न पनि समर्थ हुनुहुन्छ । एक श्वासमा तपाईं शिरदेखि पैतलासम्म भङ्ग वा सम्पूर्ण काय मात्र परमाणुको पुञ्जको रूपमा बोध गर्न समर्थ हुनुहुन्छ ।

कायानुपश्यना वा विपश्यना साधनामा जब मन चञ्चल हुन्छ त्यस्तो अवस्थामा के गर्नुपर्छ ?

संस्कारहरू प्रकटीकरण वा अन्य कुनै कारण विपश्यना साधनाको कालमा तपाईंको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मन चञ्चल भइरहन्छ, मन विषयहरूमा डुलिहन्छ वा साधनाबाट भड्किरहन्छ। मनको यही चञ्चलताका कारण तपाईंको विपश्यना साधनाको लय पनि खण्डित भइरहन्छ। जब मन साधनाको कालमा यसरी भड्किन्छ एक विपश्वी साधकको रूपमा तपाईंले यसरी मन साधनाबाट विचलित भएका क्षणमा 'मन विचलित भएको छ' भनेर यथाभूतरूपमा जान्नुपर्छ। यी क्षणमा तपाईंले निराश, ग्लानीपूर्ण, व्याकुल आदि नभई पुन ध्यानलाई आनापानसति वा श्वासप्रश्वासको ध्यानमा लगाउनुपर्ने हुन्छ।

जब तपाईं मनलाई श्वासप्रश्वासमा एकाग्र गर्नुहुन्छ तपाईंको मन शनैःशनैः एकाग्र हुन थाल्छ। जब तपाईंको मन एकाग्र हुन थाल्छ त्यस्तो स्थितिमा पुन विपश्यना साधनामा प्रवेश गरी साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुपर्छ।

कायानुपश्यना साधनामा कायमा जडपन उत्पन्न भए के गर्नुपर्छ ?

जब तपाईं कायानुपश्यना वा कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इन्चमा टुक्र्याउँदै विपश्यना साधना सुरू गर्नुहुन्छ तपाईं साधनाको केही हप्तापश्चात् हात, पाखुरा, तिघ्रा, खुट्टा, ढाड आदि क्षेत्रका जडपन नष्ट भई सर्वत्र संवेदनाहरू सहजरूपमा उत्पत्ति व्यय, उत्पत्ति व्यय भएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ तर जब तपाईं (मेरो अनुभवमा) कायानुपश्यनालाई छातीबाट तल एकएक इन्च गर्दै पेटको क्षेत्रतर्फ निरन्तरता दिने प्रयास गर्नुहुन्छ त्यस क्षणमा तपाईं पेटको क्षेत्रमा स्थूलपन, सघनता, मूर्छना, जडपन आदि अनुभव गर्नुहुन्छ, जसका कारण तपाईंको कायानुपश्यना साधना खण्डित हुनपुग्छ वा तपाईं एकएक इन्च गर्दै कायानुपश्यना साधनालाई सहजरूपमा निरन्तरता दिन असमर्थ रहनुहुन्छ। यस्तो स्थितिमा तपाईंको मनमा नैराश्य भावको जन्म हुनसक्छ। जब तपाईं साधनाको कालमा पेट वा अन्य क्षेत्रमा जडपनलाई साक्षात्कार गर्नुहुन्छ त्यस्तो स्थितिमा तपाईंले कायमा उपस्थित ती स्थूलपन, सघनता, जडपन, मूर्छना आदिलाई नष्ट गर्न सङ्घर्ष वा विशेष प्रयास नगरी जडपनलाई यथाभूतरूपमा १-२ मिनेटसम्म ध्यानपूर्वक अवलोकन गरिरहनुपर्छ।

यसरी १-२ मिनेटको समय सूक्ष्मतापूर्वक ध्यान गर्दा पनि यदि जडपन नष्ट भएन भने पनि कत्ति विचलित नभई साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुपर्छ। जब

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection. Kathmandu, Nepal.

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तपाईं विपश्यना साधनालाई दीर्घकालसम्म निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ शनैःशनैः तपाईंको कायका सम्पूर्ण जडपन नष्ट भएर जानेछन् । यदि तपाईंले कायको जडपनलाई बलपूर्वक नष्ट गर्न प्रयास गर्नुभयो भने धम्मका शाश्वत नियमहरूले त्यस जडपनलाई झन्झन् विस्तारित गरिदिने भएकाले तपाईं साधना सङ्घर्षमा फस्न पुग्नुहुनेछ। यसर्थ विपश्यना साधनामा कायका कुनै पनि क्षेत्रमा जडपनको अनुभूति भयो भने बलपूर्वक त्यसलाई नष्ट गर्ने प्रयास नगरी साधनालाई नयाँ क्षेत्रहरूमा निरन्तरता दिइहरहनुपर्ने हुन्छ।

कायानुपश्यना साधनामा यदि कायको कुनै क्षेत्रमा संवेदना बोध भएन भने त्यस्तो क्षणमा के गर्नुपर्छ ?

जब तपाईं कायलाई शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म स-साना टुक्रामा टुक्र्याएर विपश्यना साधना सुरू गर्नुहुन्छ त्यतिबेला मूलतः साधनाका प्रारम्भिक चरणमा तपाईंको चित्त सूक्ष्म र एकाग्र नभइसकेको हुनाले कायका कैँयौँ बाह्य क्षेत्रमा पनि संवेदनाहरू उत्पत्ति नभएको बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ। जब तपाईं कायको कुनै क्षेत्रमा संवेदना उत्पत्ति नभएको बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ त्यस्तो स्थितिमा संवेदना उत्पत्ति नभएको स्थानको यथार्थलाई यथाभूतरूपमा जान्नुपर्छ। यसरी यथाभूतरूपमा एक मिनेट जति ध्यान एकाग्र गर्दा पनि संवेदना उत्पन्न भएन भने तपाईंले शान्त चित्तयुक्त हुँदै एक इन्च तलको क्षेत्रतर्फ ध्यानलाई निरन्तरता दिनुपर्ने हुन्छ। जब तपाईं दीर्घकालसम्म यसरी कायानुपश्यना साधना गर्नुहुन्छ अवश्य कायका सम्पूर्ण क्षेत्रमा संवेदना उत्पत्ति भएको बोध गर्नुहुन्छ।

कायानुपश्यना साधनामा संवेदनाका बोध बाहिर मात्र गरिन्छ कि भित्री भागमा पनि गरिन्छ ?

विपश्यना साधनाको प्रारम्भिक दिनहरूमा शरीरको बाहिरी भाग (शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म) लाई एकएक इन्च गरी टुक्र्याउँदै शरीरको बाह्य क्षेत्रमा नै संवेदनाहरू बोध गरिन्छ तर जब तपाईं कायको बाह्य क्षेत्रलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउँदै जानुहुन्छ शनैःशनैः तपाईं कायका भित्री क्षेत्रमा पनि संवेदना उत्पत्ति भएको बोध गर्नुहुन्छ। जब तपाईंको कायको भित्री क्षेत्रमा संवेदना उत्पन्न हुन्छ त्यस्तो स्थितिमा तपाईं कायको भित्री क्षेत्रमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उत्पन्न भइरहेका संवेदनामाथि पनि क्रमबद्ध साधना गर्न प्रारम्भ गर्नुहुन्छ । स्मरणरहोस् (मेरो अनुभवमा) जति सहजतापूर्वक तपाईं कायको बाह्य क्षेत्रमा संवेदनामाथि साधना गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ त्यति सहजतापूर्वक कायको भित्री भागमा पनि कायानुपश्यना साधना गर्न असमर्थ रहनुहुन्छ तर जब तपाईं कायको बाहिरी क्षेत्रको संवेदनालाई दीर्घकालसम्म निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ वा जब तपाईं कायको बाह्य क्षेत्रलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतमरूपमा टुक्र्याउँदै जानुहुन्छ तपाईं सहजरूपमा नै कायको भित्री क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनामाथि पनि विपश्यना साधना गर्न सक्षम हुनुहुनेछ । दीर्घकालको विपश्यना साधनापश्चात् कायको बाह्य क्षेत्रमा कायानुपश्यना प्रारम्भ गर्ने बित्तिकै तपाईं कायको भित्री क्षेत्रका संवेदनाप्रति पनि स्वतः समभावी बन्दै जानुहुन्छ ।

चित्तानुपश्यना

चित्तानुपश्यना साधना भनेको के हो ?

चित्तले अनेक किसिमका कारणबाट ग्रहण गरेको अनेक प्रकारका सुखद र दुःखद संवेदनामाथि गरिने जागरुक र समभावी साधना नै चित्तानुपश्यना साधना हो । चित्तानुपश्यना साधनाको विस्तृत व्याख्या माथिका अध्यायमा गरिसकिएको छ ।

चित्तानुपश्यना साधना कसरी गरिन्छ ?

जब तपाईं बिहान बेलुका आसन ग्रहण गरेर विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ त्यस क्रममा जतिबेला तपाईं कायानुपश्यना साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ काया र चित्त अत्यन्त गहिरोसँग एकअर्कोमा जोडिएकाले चित्तानुपश्यना साधना पनि स्वतः विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्दछ । जब तपाईं विपश्यना साधनामा शिरदेखि पैतला र पैतलादेखि शिरसम्म चक्कर लगाउँदै काय र चित्तको क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाप्रति जागरुक र समभावी बन्नुहुन्छ त्यस क्षणमा तपाईं समानान्तररूपमा चित्तानुपश्यना साधना पनि गरिरहनुहुन्छ । यही नै चित्तानुपश्यना साधनाविधि हो । चित्तानसपश्यना साधनाको विस्तृत व्याख्या माथिका अध्यायमा गरिसकिएको छ ।

◘--◘

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्याय – १२

जसले निर्वाण प्राप्त गरे तिनले कुन शब्दमा विपश्यनाको प्रसंशा गरे ?

जब भगवान्ले निर्वाण प्राप्तिपश्चात् विपश्यना साधनाको प्रचार गर्न प्रारम्भ गर्नुभयो तत्पश्चात् सत्य निर्वाण साधना प्राप्त गर्ने ध्येयले तत्कालीन भारत वर्षका विभिन्न स्थानबाट असङ्ख्य उच्च साधक, राजा, वेश्या, हत्यारादेखि साधारण मानिससम्म भगवान्को शरणमा आए। यसरी सत्य निर्वाण साधनाविधि प्राप्तिका लागि भगवान्को शरणमा आएका साधकमध्ये कोही अत्यन्त उच्चस्तरका साधक पनि थिए, जुन साधकले भगवान्का वचन सुन्दासुन्दै अरहंत अवस्था वा निर्वाणको स्थिति प्राप्त गरेका थिए।

त्यस्तै अन्य कैँयौँ निम्न वा मध्यमस्तरका साधक पनि थिए, जसले दीर्घकालीन विपश्यना साधनाद्वारा निर्वाण प्राप्त गरेका थिए। जब ती अनेक आध्यात्मिक स्थितिका साधकले विपश्यना साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गरे उनीहरूले भगवान् र विपश्यना साधनाको अनुभूतिलाई मुक्त कण्ठ र आश्चर्यले भरिएका शब्दले प्रशंसा गरेका उदाहरण भगवान्को वचनहरूको सङ्ग्रह त्रिपिटकमा देख्न सकिन्छ। विपश्यनाका साधकलाई प्रेरणा प्राप्त होस् भन्ने उदेश्यले यस अध्यायमा ती साधकका साधारण परिचय र निर्वाणपश्चात् उनीहरूले भगवान् र विपश्यना साधनाका प्रशंसामा व्यक्त गरेका शब्दलाई तल राखिएको छ। जब

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जीवनमा कहींल्यै साधना नगरेका वेश्या, हत्यारा, निम्नस्तरका मानिसले निर्वाण प्राप्त गर्दछन् भने यस तथ्यले सत्य निर्वाण साधनाविधि प्राप्त भएको खण्डमा लगनशील भएर लाग्ने साधनकले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्छन् भन्ने सत्यलाई पनि उदभासित गर्दछ।

ब्राह्मण ब्रह्मायु

एक सय वीस वर्षीय ब्राह्मण ब्रह्मायु वैदिक शास्त्रका विशिष्ट विद्वान हुन्। उनी आफ्नो सम्पूर्ण जीवन धर्मचर्चा, मोक्षचर्चा, मोक्षसाधना आदिमा अर्पण गर्दा पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ पुरुष हुन्। यिनी संसारमा सत्य निर्वाण साधना प्रदान गर्न समर्थ गुरु प्राप्त गर्न अत्यन्त दुर्लभ छ भन्ने तथ्य बुझेका मानिस हुन्। एक दिन यिनले भगवान् बुद्धको बारेमा सुन्दछन्। तर भगवान् बुद्ध सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ भन्ने तथ्यमा विश्वास गर्न सक्दैनन्। यसैले ती ब्राह्मणले सर्वप्रथमभगवान् बुद्ध बत्तीस लक्षणले युक्त सम्यक सम्बुद्ध पुरुष हुन् कि होइनन् भन्ने बुझ्न आफ्ना वरिष्ठ शिष्यलाई भगवान् कहाँ पठाउँछन्। जब तिनले शिष्यमार्फत् भगवान् बत्तीस लक्षणले युक्त हुनुहुन्छ भन्ने सत्य थाहा पाउँछन् तब सत्यमोक्ष विद्या प्राप्त गर्न भगवान्को शरणमा जान्छन्।

जब ब्राह्मण ब्रह्मायु सत्य निर्वाण साधनाविधि प्राप्त गर्न भगवान्को शरणमा आउँदछन्, भगवान्ले उनलाई धर्म उपदेश दिन प्रारम्भ गर्नुहुन्छ। भगवान् दानको उच्चता, शीलको महत्व, कामवासनाको दुष्परिणाम आदिका बारेमा व्याख्या गर्दै जानुहुन्छ भगवान्का शब्दसँगै जीवनपर्यन्तको साधनाले उच्च आध्यात्मिक पात्रत्व विकास गरिसकेका ती ब्राह्मणमा धर्म संवेग उत्पन्न हुन थाल्दछ। उनमा भगवान्को वचनसँगै मृदचित्त, अनावरित चित्त, आल्हादित चित्त, प्रशन्न चित्त आदि उत्पन्न हुन पुग्दछ। जब भगवान्ले स्पष्ट देख्नुहुन्छ कि ब्राह्मणमा विपश्यना साधनाका लागि योग्य चित्त उत्पन्न भएको छ। तत्पश्चात् भगवान्ले ब्रह्मायु ब्राह्मणलाई विपश्यना साधनाको व्याख्या प्रारम्भ गर्नुहुन्छ। भगवान् काय र चित्तमा जेजे उत्पन्न हुन्छ त्यो सबै व्यय हुन्छ। काय र चित्तमा जेजे उत्पन्न हुन्छ त्यो व्यय हुन्छ आदि जस्ता विपश्यना साधनाका मूल साधना सूत्रहरूलाई पटकपटक दोहोऱ्याई रहनुहुन्छ। जब भगवान्ले विपश्यना साधनाका सूत्रहरूलाई दोहोऱ्याउँदै जानुहुन्छ, यी ब्राह्मण ब्रह्मायु पनि शनैःशनैः भगवान्का

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu. Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शब्दहरूसँगै तरङ्गित र प्रवाहित हुन थाल्दछन् । अन्ततः आन्तरिक रूपान्तरणलाई स्वअनुभूतिमा अनुभव गर्दै, धर्मलाई सिद्धान्तको रूपमा नभई स्वबोधमा अनुभव गर्दै, धर्मको गङ्गामा डुब्दै हेर्दाहेर्दै अरहंत अवस्था प्राप्त गर्न सफल हुन्छन् । यसरी अरहंत स्थिति प्राप्तिपश्चात् जब उनी सदेह मुक्त हुन्छन्, तत्पश्चात आन्तरिक विकार नष्ट भएर स्वाधीन बनेका ती ब्राह्मणले भगवान् बुद्धप्रति हृदयदेखि नतमस्तक हुँदै भन्दछन्-

"अद्भूत छ गौतम । अद्भूत छ । अद्भूत छ शास्ता (गुरु) । यस विपश्यनाबाट कस्तो आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त भयो, मानौं कि कसैले उल्टोलाई सीधा गरिदिएको छ । ढाकिएकोलाई उघारिदिएको छ । चक्षुयुक्त व्यक्तिले रूप, वस्तु आदि देखोस् भनी अन्धकारमा प्रज्वलित दीप राखिदिएको छ ।"

अचेल काश्यप

अचेल काश्यप एक नग्न सन्यासी हुन् । उनी देहलाई कठोर यातना दिएको खण्डमा इन्द्रिय र मन नियन्त्रणमा आई निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने मतका साधक हुन् । उनी भगवान्को कठोर देह तपस्यासँग अपरिचित छन् । उनी भगवान् कठोर देह तपस्यामा मृत्युको समीप पुग्दा पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ हुनुभएको थियो भन्ने तथ्यसँग अपरिचित छन् । उनी स्वयं पनि कठोर देह तपस्याबाट निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ छन् तैपनि उनले भगवान्सँग मोक्ष प्राप्ति र कठोर देह तपस्याको पक्षमा लामो बहस गर्दछन् । भगवान्ले ती साधुलाई जुन कामका लागि भगवान्समक्ष आएका छन् त्यो कामको कुरा गर्न आग्रह गर्नुहुन्छ । अन्ततः ती साधु विपश्यना साधनाको विधि सुन्न तयार हुन्छन् । भगवान्ले ती साधुलाई विपश्यना साधनाविधि प्रदान गर्नुहुन्छ । जब उनले भगवान्बाट विपश्यना साधना, चित्त शुद्धीमार्ग, निर्वाणप्राप्ति आदिका बारेमा सत्य देशना सुन्दछन् उनले भगवान्का बचनहरूमा छिपेका मर्महरू बुझ्दछन् । कठोर देह, इन्द्रिय निग्रहको व्यर्थता बुझ्दछन् । विपश्यनाबाट प्रभावित भएर उनी भन्दछन्–

"भगवानको धर्म (विपश्यना) सुनेर को प्रसन्न र सन्तुष्ट नहोला ? अहो ! भन्ते कस्तो राम्रो कुरा गर्नु भयो । भन्ते, कस्तो राम्रो कुरा गर्नुभयो ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

महाराज पुष्करसाति

जब निर्वाणको प्रश्न उठ्छ आध्यात्मिक पात्रत्वका कारण संसारका प्रत्येक साधकको स्थिति पृथक छ। केही साधक यस्ता छन्, जसमा जन्म-जन्मान्तरदेखि विकास भइरहेको आध्यात्मिक पात्रत्वका कारण धर्म संवेग अत्यन्त सहजरूपमा उत्पन्न हुन्छ। जब त्यस्ता उच्चस्तरका साधकहरूले सत्यमोक्ष साधनाविधि प्राप्त गर्दछन् उनीहरू अत्यन्त सहजतापूर्वक धर्म गङ्गाको मूल धारामा बग्न थाल्छन्। जब यस्ता साधक साधनाको धर्म धारामा बग्छन् उनीहरू फर्किन सक्दैनन्। उनीहरूले मोक्षमार्गको शाश्वत पक्षलाई प्राप्त गर्दछन्। यस्तै प्रेरणादायी कथा छ गान्धा नरेश महाराज पुष्करसातिको।

एकदिन राजा पुस्करसातिले यस धर्तीमा सम्यक सबुद्धको जन्म भएको छ भन्ने कुरा सुन्दछन्। बुद्ध ? मात्र यो एक शब्दले उनको हृदय तरङ्गित भई मनमा धर्म संवेग उत्पन्न हुन थाल्दछ। मात्र 'बुद्ध' शब्दको श्रवणले तिनको मनमा आध्यात्मिक तरङ्गको लहर प्रवाहित हुन थाल्दछ। जब उनले बुद्ध शब्द सुने स्वयं भगवान्लाई जस्तै राजा पुष्करसातिको मनमा पनि राजा रूपी सर्वोच्च पद, सम्मान, वैभव, भोग आदिप्रति गहन वैराग्यको भाव मनमा उठ्न थाल्दछ। अन्ततः उनले पनि यही गहन वैराग्य भावको धारामा संसारबाट विरक्तिएर परिव्राजकको जीवन ग्रहण गर्दछन्। यातायातको असुविधा भएको त्यो समयमा लामो कठिन पैदल यात्रा तय गरी भगवान् बुद्धलाई खोज्दै उहाँ विहार गर्नुभएको स्थानतर्फ लाग्दछन्। जब राजा पुष्करसाति यस यात्राक्रममा रात्रि विश्रामका लागि धर्मशालामा बस्दछन् जेतवनबाट राजगृहतर्फ आइरहनुभएका भगवान् पनि विश्रामका लागि त्यही धर्मशालामा पुग्नुहुन्छ तर राजा पुष्करसातिले भगवान्लाई चिन्न असमर्थ छन्। रात्रिको अन्तिम प्रहरमा धर्मशालामा बास बसेका यात्रुहरूमाझ हुने वार्तालापमा जब भगवान्ले राजा पुष्करसातिको लामो पैदल यात्राको लक्ष्य सुन्नुहुन्छ, त्यहाँले उनको मनको भावलाई बुझ्नुहुन्छ त्यही धर्मशालामा राजा पुष्करसातिलाई विपश्यना साधनाको देशना दिन प्रारम्भ गर्नुहुन्छ। भगवान्का शब्दसँगै राजा पुष्करसाति पनि विपश्यनाको धर्म गङ्गामा बग्दै जान्छन्। अन्ततः हेर्दाहेर्दै उनले पनि अनागामी स्थितिको अवस्था प्राप्त गर्दछन्। जब उनले विपश्यनाको धर्म देशना प्रदान गरिरहनुभएका भगवान्लाई चिन्दछन्, तब उनले भगवान्प्रति

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कृतज्ञता व्यक्त गर्दै भन्दछन्-

"अहो मलाई शास्ता (गुरु) प्राप्त भयो । अहो मलाई सुगत प्राप्त भयो । अहो मलाई सम्यक सम्बुद्ध प्राप्त भयो ।"

बिहान उज्यालो नहुँदै राजा पुष्करसातिको देहान्त हुन्छ। यसरी मृत्युपूर्व भगवान्बाट विपश्यना साधनाविधि प्राप्त गरी उनले निर्वाण लाभ प्राप्त गर्दछन् ।

राजा तिस्स

राजा तिस्स पनि पृथक प्रकृतिका राजा हुन् । उनी राजवैभवको निस्सारता, सम्मानको व्यर्थता, सांसारिक भोगको मिथ्या, अहम्को पीडा आदिलाई बुझेका राजा हुन् । भगवान् बुद्ध जस्तै राजा पुस्करसाति पनि वैराग्यको तीव्र प्रवाहमा बग्दै निर्वाण खोजको उद्देश्यले प्रजवित जीवन ग्रहण गरी भगवान्को शरणमा जान्छन् । अन्य साधकले जस्तै उनले पनि भगवान्को सानिध्यमा बसी विपश्यना साधना प्रारम्भ गर्दछन् । स्वयंका जगत्प्रतिको गहन वैराग्य, जन्म-जन्मान्तरदेखि सङ्ग्रहित पारमिता, निर्वाणप्रतिको गहन प्यास आदिका कारण उनले पनि शीघ्रातिशीघ्र मुक्ति प्राप्त गर्दछन् । जब उनले विपश्यनाबाट निर्वाणको अवस्था प्राप्त गर्दछन्, तत्पश्चात भगवान्प्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दै भन्दछन्-

"काँस र सुनको सुन्दर बहुमूल्य राजसी पात्रलाई त्यागेर मैले यो माटोको भिक्षापात्र ग्रहण गरें । निर्वाण प्राप्त गरें । मेरो दोस्रो अभिषेक भयो, मुक्तिको अभिषेक । राज्य अभिषेकभन्दा कैंयौं गुना उत्तम छ यो मुक्तिको अभिषेक ।"

राजा भद्धिय

शाक्य संसदका सदस्यलाई राजा भन्ने पनि चलन थियो । भद्धिय शाक्यहरूको जनन्त्रीय संसदका एक राजा हुन् । निर्वाणप्रतिको गहन प्यासले भद्धिय यौवनकालमै प्रजवित हुन्छन् । विपश्यना साधनाद्वारा यौवनकालमा नै यिनले अरहंत अवस्था प्राप्त गर्दछन् । जब यिनले अरहंत अवस्था प्राप्त गर्दछन्, तत्पश्चात् निर्वाणको असाधारण सुख वा उर्जा प्रवाहलाई थेग्न नसकी र 'ओहो सुखः' 'ओहो सुख' का शब्दहरू उच्चारण गर्न थाल्दछन् । भगवान्को समयमा पनि सांसारिक वृत्ति सघनरूपमा उपस्थित भएका कैयौं भिक्षु पनि धर्म सङ्घमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

थिए । जब यी भिक्षुहरू राजा भद्धियलाई देख्थे उनीहरू भद्धियले दरबारको सुखलाई सम्झेर ओहो सुख । ओहो सुख ! भनिरहेका होलान् भन्ने ठान्दछन् । जब भगवान्लाई यो ज्ञात हुन्छ र उहाँले भद्धियलाई भिक्षुहरूकै अगाडि उनले उच्चारण गरेका ओहो सुख ! ओहो सुख । शब्दको अर्थ सोध्नुहुन्छ । राजा भद्धिय निर्वाण सुखलाई तलका शब्दमा व्यक्त गर्दछन्-

"(दरबारको) पहराबीच सुरक्षित रहँदा पनि सँधै भयभीत, उद्धिग्न, सशङ्क र सन्त्रस्त रहन्थे । अब एक्लै वनमा रहँदा, वृक्ष तल रहँदा, शून्यागार रहँदा पनि भयरहित, अनुद्धिग्न, अशंक र असन्त्रस्त भएर अनुत्सुक, शान्त र पराइ दानमा सन्तुष्ट भएर विहार गर्दैछु । जीवनको यस अलौकिक स्थिति देखेर मेरो मुखबाट यी शब्द निस्किरहेका छन्- ओहो सुख ! ओहो सुख ।"

चान्डाल सोपाक

सोपाक चान्डाल कुलमा जन्मिएका गरीब बालक हुन् । जब उनी चार महिनाका थिए, उनको पिताजीको देहान्त हुन्छ । पिताजीको देहान्तपश्चात् क्रोधी काकाले उनको संरक्षणको जिम्मेवारी ग्रहण गर्दछन् । सोपाकका काका यति बढी क्रोधी र निष्ठुर छन् कि बालबालिकालाई स-साना कुरामा पनि अनेक प्रकरका कठोर यातना दिइरहन्छन् । जब सोपाक सात वर्षका थिए क्रूर काकाले क्रोधको आवेशमा आई रात्रिमा लाश खान आउने हिंस्रक जनावरले खाइदेओस् भन्ने हेतुले उनलाई श्मशानमा लगेर लाशसँगै बाँधेर छाडिदिन्छन् ।

असहाय र विवश बालक सोपान राति श्मशानमा बसेर रुन, कराउन, विलाप गर्न थाल्दछन्, त्यही क्षण भगवान्को करुणापूर्ण नजर यी विवश, निर्दोष, क्रुर काकाद्वारा सताइएका बालकमा पर्दछ । भगवान्ले यी बालकलाई धर्मको शरण दिनुहुन्छ । सात वर्षकै उमेरमा सोपाकले विपश्यनाबाट अरहंत स्थिति प्राप्त गर्दछन् । जब तिनले अरहंत अवस्था प्राप्त गरी मुक्तावस्थामा पुग्दछन् त्यतिबेला उनको मुखबाट विपश्यना धर्मप्रतिको सम्मानमा यस्ता शब्दहरू व्यक्त हुन्छन्-

"जीवनको सात वर्षमा मैले धर्मको शरण लिएँ र अब यो अन्तिम देह धारण गरेको छु । ओहो हेर्नुहोस् त धर्मको यो गहनता, सुधर्मता ।"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भङ्गी सुनील

भङ्गी (सडक बढार्ने) परिवारमा जन्मिएका सुनील एक साधारण मानिस हुन्। एकदिन बिहान जब यिनी सडक सफा गरिरहेका थिए। भीक्षु सङ्घसँगैको शहर बाहिर प्रस्थान गर्न लाग्नुभएका भगवान्लाई देख्छन्। उनले शान्त भावमा अगाडि बढिरहनुभएका भगवान्लाई आदरपूर्वक प्रणाम गर्दछन्। भगवान् सर्वज्ञ हुनुहुन्छ। उहाँ प्रत्येक मानिसमा छिपेका पारमिता वा आध्यात्मिक पात्रत्वलाई सहजै आकलन गर्न सक्नुहुन्छ। भगवान्ले भङ्गीमा पूर्वजन्मका साधनाका कारण उच्च आध्यात्मिक पात्रत्व उपस्थित रहेको बोध गर्नुहुन्छ र उसलाई धर्मको शरण दिनुहुन्छ। भङ्गी सुनिल भगवान्द्वारा प्रदर्शित विपश्यनाको धर्म मार्गमा विचरण गरी उनले छोटो समयमा नै विपश्यना साधनाबाट अरहंत स्थिति मात्र नभई पूर्वजन्मको स्मरण, दिव्यचक्षु, आश्रवहीन पूर्ण मुक्तावस्था पनि प्राप्त गर्दछन्। जब यिनले अरहंत अवस्था र अनेक सिद्धि प्राप्त गरे तब उनको गहन साधनाबाट अत्यन्त प्रभावित भएर इन्द्र र ब्रह्मा आदि आफैं आएर उनलाई अभिनन्दन गर्दछन्। यी सम्पूर्ण अनुभूतिलाई शब्दमा व्यक्त गर्दै भङ्गी सुनील भन्दछन्-

"रात्रिको समापन वा सूर्योदयको प्रथम घडीमा इन्द्र र ब्रह्मा आई अञ्जलीबद्ध भएर मेरो (विपश्यना साधनाको सफलताको) को वन्दना गर्दै भन्नुभयो- हे श्रेष्ठ पुरुष! तपाईंलाई नमस्कार छ। हे नरोत्तम! तपाईंको आश्रव क्षीण भएको छ। हे मान्यवर! तपाईं प्रणम्य हुनुहुन्छ, दाक्षिणेय हुनुहुन्छ।' मलाई यसरी देवमण्डलले घेरेर अभिनन्दन गरेको देखेर मुस्कुराएर भगवान्ले पनि भन्नुभयो- 'तपबाट, ब्रह्मचर्यबाट, संयमबाट, र दमबाट ब्राह्मण भइन्छ। यही ब्राह्मण उत्तम छ।"

गणिका अम्बपाली

अम्बपाली लिच्छवि गणराज्यकी सर्वक्षेष्ठ सुन्दर नारी हुन्। तिनी यति असाधारण सुन्दरी थिइन कि उनको सुन्दरताका कारण विभिन्न राज्यका राजकुमारहरूबीच उनलाई प्राप्त गर्न प्रतिस्पर्धा चल्न थाल्दछ। सुन्दरताकै कारण लिच्छवि गणराज्यमा युद्ध प्रारम्भ हुने स्थिति वा सम्भावना जन्मिन्छ। जब लिच्छवि गणराज्यमा तिनको सुन्दरताका कारण यस्तो विषम स्थितिको जन्म हुन्छ, सम्भावित युद्ध, झगडा, विग्रह समाप्त होस् भन्ने ध्येयले लिच्छवि राज्यका वृद्धहरूको सङ्घले उनी कसैको गृहबधू नबनी नगरबधू बन्नेछिन् भन्ने निर्णय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्दछन् । अन्ततः लिच्छवि राज्यको निर्णयबाट यी असीम सुन्दरी गणिका वा वेश्या बन्न पुग्दछिन् । जब यिनी राज्यको निर्णयका कारण नगरबधु बनिन् यी सुन्दरीको महलमा राजाहरू, राजकुमारहरू, राज्यका विशिष्ट व्यापारीहरूका चहलपहल बढ्न थाल्दछ । हेर्दाहेर्दै अम्बपाली लिच्छवि गणराज्यकी वैभवशाली महिला बन्दछिन् । सुन्दरता, भोग, वैभव आदि यिनको दैनिक जीवनको यथार्थ बन्दछ तर यी असत सांसारिक वस्तुले उनको जीवनलाई शान्ति, सुख, आनन्द प्रदान गर्न सक्दैन । जब उनी आफ्नै जीवनबाट थाक्दछिन् र पुत्रको प्रेरणाले भगवान्को शरणमा जान्छिन् । अन्ततः विपश्यना साधनाबाट अरहंत बन्छिन् । समयको धारामा तिनको शारीरिक सुन्दरता समाप्त भएर स्वर्णजस्तै प्रदिप्त उनको देह वृद्धावस्थाले जर्जर बन्दछ । देह भोग, देह सुन्दरताप्रति आशक्ति भएका मानिसलाई सचेत गर्दै उनी भन्दछिन्-

"स्वर्णफल समान चम्किलो मेरो यो देह पहिले कति शोभायमान थियो त्यही देह आज बुढ्यौलीका अनेक सङ्केतले भरिएको छ । देहप्रतिको आशक्ति मिथ्या हो भन्ने सत्यवादी भगवान् बुद्धका वचन कहीँल्यै मिथ्या हुँदैनन् ।"

अभय माता पद्मावती

लिच्छवि गणराज्यकी गणिका अम्बपाली जस्तै उज्जयिनकी सुन्दरी गणिका हुन् पद्मावती । गणिका अम्बपाली जस्तै सुन्दरता, वैभव, इन्द्रियभोग आदि यी सुन्दरी गणिकाको पनि जीवनको यथार्थता छन् । यी गणिकाले राजा विंविसारबाट अभय नाम गरेको एक पुत्र प्राप्त गरेकी थिइन् । पूर्वजन्मदेखि सङ्ग्रहित आध्यात्मिक पात्रत्वका कारण यिनका पुत्र अभयले यौवनकालमै परिव्राजक जीवन ग्रहण गरी धर्मको शरणमा गई विपश्यना साधनाबाट निर्वाण प्राप्त गर्दछन् । समयको प्रवाहबाट जब यिनको शारीरिक सुन्दरता नष्ट भएर जान्छ, जब यिनी पनि भोगवासना, वैभव, सुन्दरता आदि असत संसारको यात्राबाट आन्तरिक वा आध्यात्मिकरूपमा क्षत-विक्षत हुन्छिन् र यिनी पनि पुत्रकै प्रेरणाबाट धर्मको शरणमा जान्छिन् । अन्ततः विपश्यना साधनाबाट शुद्ध धर्मलाई बोध गरी अरहंत अवस्था प्राप्त गर्छिन् । तत्पश्चात् उनले आफ्नो वासना, जलन, रागयुक्त पूर्वजीवनलाई सम्झँदै भन्दछिन्-

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"मेरो पुत्रले मलाई (विपश्यना) साधनाको जुन मार्ग देखायो । त्यो धर्म मार्गमा विहार गर्दा मेरो सम्पूर्ण राग नष्ट भयो । वासनाको जलन जरादेखि नै उखेलिएर गयो । आज निर्वाण प्राप्त गरेर शीतलीभूत भएकी छु । अद्भूत छ विपश्यनाको यो धर्म गङ्गा ।"

गणिका अड्ढकासी

सौन्दर्यकी साम्राज्ञी अड्ढकासी एक घनाढ्य परिवारकी छोरी हुन् । आफ्नो रूपप्रति गर्व गर्ने अहंवादी अड्ढकासी समयको धारा प्रवाहमा बग्दै वेश्या हुन पुग्दछिन् । भोग, वैभव, वासना, दैहिक सुन्दरता जस्ता असत वस्तुले तिनको आन्तरिक जीवनलाई गहिराइमा पुगेर नष्ट गरिदिन्छ । अन्ततः यिनी पनि गणिकाको असत जीवनबाट थाकेर भगवान्को सत्य वचनबाट प्रभावित भई उहाँको शरणमा आइपुग्छिन् र भिक्षुणी सङ्घमा प्रजवित हुन्छिन् । विपश्यना साधनाबाट अरहंत स्थिति प्राप्त गरी धर्म बोध गर्दछिन् । आफ्नो पूर्वजीवनलाई सम्झँदै तिनी भन्दछिन्-

"भगवान्का वचनहरूबाट मलाई दैहिक सौन्दर्यप्रति निर्वेद (घृणा) उत्पन्न भयो, यही दैहिक घृणाबाट वैराग्य उत्पन्न भयो । अनि विपश्यना साधनाबाट जीवनको त्यस्तो चित्तशुद्धीको अवस्थामा पुगे, जहाँबाट संसारमा अब पुनर्जन्मै हुँदैन । मेरो जन्म जन्मान्तरको दौड छुटेको छ, भव भ्रमण छुटेको छ ।"

वेश्या विमला

विमला वैशाली राज्यकी एक गणिका हुन् । जब यौवनावस्था प्राप्त गरिन् उनले पनि आमाको दुःषित आजीविकालाई पछ्याइन् । उनी पनि अन्य गणिका जस्तै शारीरिक सौन्दर्य, दैहिक भोग, वैभव वासनाको मार्गमा विचरण गर्न थालिन् । उनी त्यस्तो जीवनमा प्रवेश गरिन्, जहाँ शारीरिक श्रृङ्गार, कृत्रिम मुस्कान, झुठो प्रेम आदि उपस्थित छन् । यसरी उनले बाह्यरूपमा सुन्दर तर गहिराइमा वासना, भय, अशान्ति, अस्थिरता आदि उपस्थित जीवनलाई प्राप्त गर्दछिन् । जब उनले महामोग्गलानबाट धर्मको उपदेश सुनिन् तब उनी धर्मतिर आर्कर्षित भइन् । अन्ततः प्रजवित जीवन ग्रहण गरी विपश्यना साधनाद्वारा निर्वाणको असीम शान्त महासागरमा प्रवेश गरिन् । पूर्वजीवन र वर्तमान जीवन अनुभूतिको सम्झना गर्दै भन्दछिन्-

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"वेश्यागृहको द्वारमा खडा भएर शिकारीले जस्तै जाल फैलाउँथें । मानिसलाई फसाउनका लागि खिलखिलाएर हाँस्थे । नाना प्रकारका माया रच्थें । आज त्यही (गणिका) शिर मुँडाएर, चीवर ग्रहण गरेर भिक्षाचरण गर्दै छु । वृक्षको तल बसेर अवितर्क ध्यानको लाभ प्राप्त गर्दै छु । सम्पूर्ण आश्रव, विकारलाई नष्ट गरेकी छु । म निर्वाण प्राप्त हुँ । परम शान्त हुँ । शीतल हुँ ।"

सुमङ्गल माता

सुमङ्गल माता दरिद्र घरमा जन्मेकी थिइन् । दरिद्र घरकी पुत्री भएकाले उनले दरिद्र नै पति प्राप्त गरिन् । उनी जीवनको त्यस्तो परिवेशमा बाँचिन, जहाँ सर्वत्र दरिद्रता, अभाव, दुःख, निराशा, भय, व्याकुलता बाहेक केही उपस्थित थिएन । जीवनमा सुख के हो ? शान्ति के हो ? आनन्द के हो ? आदिको नामोनिशानसम्म उपस्थित थिएन । उनले आफ्नै पुत्र सुमङ्गलको प्रेरणाले विपश्यना ध्यानमा प्रवेश गरिन् र विपश्यना साधनाद्वारा आश्रवलाई नाश गरी इन्द्रियातीत क्षेत्रको त्यो परम अनुभूतिलाई प्राप्त गरिन, जहाँ परम सुख उपस्थित छ । विपश्यना साधनाद्वारा सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त भई सुखको अनुभूतिलाई प्राप्त गरेपछि उनले विपश्यना साधनाको प्रशंसा गर्दै भन्दछिन्-

"ओहो, मुक्त भएँ । राम्रोसँग विमुक्त भएँ । ओहो, कति सुख छ । कति सुखले ध्यान गर्छु ।"

शुभा

शुभा राज्यगृहकी एक सुनारकी छोरी हुन् । शुभामा जन्म-जन्मान्तरदेखि पारमिता (आध्यात्मिक सम्पदा) सङ्ग्रह भएका छन् । एक दिन उनी भगवान्को धर्म देशना श्रवण गर्न पुगिन् त्यतिबेला तिनले भगवान्का वचनहरू श्रवण गर्दागर्दै स्वयंको मनमा धर्म संवेग उत्पन्न भएको अनुभूति प्राप्त गरिन् । विपश्यना साधनाद्धारा छोटो समयमा नै सोतापन्न अवस्था प्राप्त गरिन् । विपश्यना साधनाको अनुभूतिका कारण उनले प्रजवित जीवन ग्रहण गरिन् । आफ्नी कन्याले पारिव्राजको जीवन ग्रहण गर्ने निर्णय गरेपछि परिवारका सदस्य असन्तुष्ट हुन पुगदछन् ।

त्यसपछि परिवारका सदस्यहरूले उनलाई विवाह गरी गृहस्थी जीवन ग्रहण गर्न दबाब दिन थाल्दछन् । शुभाको निर्णयले परिवारमा सङ्घर्षको स्थिति उत्पन्न हुन

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुग्दछ। विपश्यना धर्म गङ्गामा बगिरहेकी शुभाले परिवारले आफूलाई विवाह वा गृहस्थी जीवनमा धकेल्न लागेको देखेर उनले परिवारका सदस्यलाई प्रश्न गर्दै भन्दछिन्-

"तपाईं भाइ बन्धु मसँग किन शत्रु जस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? किन मलाई काम भोगमा लगाउन चाहनुहुन्छ ? तपाईंहरूलाई थाहा छ कि मैले काम भोगको जीवनको भय (दुष्परिणाम) देखेर प्रजवित जीवन ग्रहण गरेकी हुँ। म काम भोगसँग युद्ध गर्ने शान्तिकी अभिलाषी हुँ।" अन्ततः उनले शीघ्र नै सम्पूर्ण आश्रव विमुक्त भई परम शान्तिलाई प्राप्त गरिन्।

तालपुट नाटककार

तालपुट भगवान्को समयका प्रसिद्ध नृत्यकार, अभिनेता, रङ्गमञ्च निर्देशक र निर्माता हुन्। उनी पाँच सय नृत्याङ्गनाको मण्डली लिएर नृत्य, नाटक आदि देखाउँदै तत्कालीन भारत वर्षका विभिन्न भागमा भ्रमण गर्दछन्। उनी नृत्याङ्गना युवतीहरूको उत्तेजित नृत्य, उत्तेजित सङ्गीत जस्ता रागपूर्ण कामभोग तृष्णा, अशान्तिको परिवेशमा बाँचेका हुन्छन्। जब उनले भगवान्का वचन श्रवण गरे उनमा धर्मका भाव उत्पन्न हुन थाल्दछन्। प्रतिपल कामभावले व्याकुल आफ्नो जीवनलाई देखेर उनी ले भन्दछन्-

"मैले कहिले फाटेको चीवर धारण गरेर, काषय वस्त्रधारण गरेर, ममत्व र कामनाबाट मुक्त भएर राग द्वेष र मोह हनन् गरी सुखपूर्वक वनमा गएर विहार गरुँला ?"

अङ्गुलीमाल

अङ्गुलीमाल एक हजार मानिस मार्ने प्रतिज्ञा गर्ने एक कुख्यात हत्यारा हुन्। जब उनी भगवान्को सम्पर्कमा आए, त्यतिबेला ९९९ मानिसको हत्या गरिसकेका थिए। अब एउटा मानिसको मात्र हत्या गर्न बाँकी थियो। जब भगवान्ले अङ्गुलीमालका बारेमा सुन्नुभयो उहाँको मनमा जगत्कै घृणित हत्यारा अङ्गुलीमालप्रति करुणाका भाव उत्पन्न भए।

तत्पश्चात् भगवान् त्यो घनघोर जङ्गल, जहाँ अङ्गुलीमाल लुकेका थिए त्यही

CC-0. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मार्गमा विचरण गर्न प्रारम्भ गर्नुभयो । जब अङ्गुलीमालले भगवान्लाई देख्यो तब उहाँको हत्या गर्ने ध्येयले भगवान्लाई भेट्टाउन दौडियो । भगवान् सिद्धिबल प्राप्त पुरुष हुनुहुन्थ्यो । शान्तभावले एक सुनशान जङ्गलको पथमा हिँडिरहनुभएको थियो । सम्पूर्ण बल लगाएर दौडिँदा पनि अङ्गुलीमालले भगवान्लाई भेट्न सकिरहेको थिएन । जब अङ्गुलीमालले भगवान्लाई भेट्न सकेन तब उसले चिच्याउँदै भन्यो- "हे श्रवण ! तिमी त्यहीं रोकिएर बस ।"

भगवान् जीवनका सम्पूर्ण गति, खोज, दौड आदि समाप्त भएको महापुरुष हुनुहुन्थ्यो । निर्वाण प्राप्त भगवान्को जीवनमा तृष्णा निःशेष थियो । भगवान्ले साङ्केतिक भाषामा शान्त भएर अङ्गुलीमाललाई भन्नुभयो-

"अङ्गुलीमाल ! म रोकिएको छु । तिमी पनि रोकिए । तिमी स्थिर बन । तिमी प्राणीप्रति असंयत छौ । तिमी अस्थिर छौ । विचलित छौ ।"

अन्ततः इतिहासकै कुख्यात हत्यारा अङ्गुलीमाललाई भगवान्ले धर्मको शरण दिनुभयो । यस्ता क्रुर पुरुष पनि विपश्यना साधनाबाट विकार निरत सन्त वा आर्य बने । त्यसपछि अङ्गुलीमालले आफ्नो रूपान्तरित जीवनप्रति दृष्टि दिँदै भने-

"कोही कोही दण्डबाट, अङ्कुश वा चाबुकबाट दमन गर्दछन् तर म बिनादण्ड, बिनाशस्त्र बुद्धद्वारा दमित छु । ओहो शास्ता (गुरु) प्रति अनुकम्पित छु । अब सुखसँग सुत्छु । सुखसँग उठ्छु । भार (जगत्माया) को सीमा बाहिरको सुखको जीवन बाँच्छु ।"

"सम्यक प्रकारले विभक्त धर्ममा मैले निर्वाण पाएँ । मेरा दुश्मन पनि धर्म कथा (विपश्यना) सुनुन्, मेरा दुश्मन पनि बुद्धको शिक्षा पालन गरुन्, मेरो दुश्मनले पनि त्यो सत पुरुषको सङ्गत गरुन्, जसले धर्म धारण गर्न प्रेरणा प्रदान गर्दछ ।"

▫--▫

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

प्रतित्य समूत्पादको अनुलोम सत्य र प्रतिलोम सत्य

प्रतित्य समूत्पाद नियमको अनुलोम सत्य

अविज्जाः- पच्चया सङखारा (अविद्याको कारण संस्कार)

सङखाराः- पच्चया विञ्ञाणं (संस्कारका कारण विज्ञान वा चित्तको आहार)

विञ्ञाणंः- पच्चया नाम रुपं (विज्ञानका कारण नामरूप वा पुनर्जन्म)

नामरुपंः- पच्चया सलायतनं (नामरूपका कारण छ इन्द्रिय)

सलायतनंः- पच्चया फस्सो (छ इन्द्रियका कारण विषय स्पर्श)

फस्सः- पच्चया वेदना (स्पर्शका कारण वेदना वा संवेदना)

वेदनाः- पच्चया तण्हा (वेदना वा संवेदनाका कारण तृष्णा)

तण्हाः- पच्चया उपादानं (तृष्णाका कारण उपादान वा आशक्ति)

उपादानंः- पच्चया भवो (आशक्तिका कारण भव वा उत्पत्ति)

भवः- पच्चया जाति (भवका कारण जन्म)

Digitized by Arya Vasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जाति पच्चया जरा परणः- शोक- परिदेक- दुःख- दोमन स्सूपायासा सम्मवन्तिः- (जन्मका कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, चिन्ता, दुःख)

प्रतित्यसमुत्पाद नियमको अनुलोक सत्यको व्याख्या

अविद्याको कारण संस्कार अर्थात् अविद्या बीजका कारण संस्काररूप फल

अविद्याको अर्थ हो जीवनसत्तामा उत्पन्न हुने दुःखद, सुखद संवेदनालाई भोग गर्दा धम्मको नियमले केकस्तो परिणाम दिन्छ भन्ने ज्ञान नभएका कारण यी संवेदनाप्रति रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण अन्ध प्रतिक्रिया गर्नु वा संवेदनाको भोग गर्नु नै अविद्या हो । अविद्या वा संवेदनाको भोग खासगरी 'म' 'म देह हुँ' भन्ने भावबाट नै जन्मन्छ । त्यसैले स्वयंलाई 'म' मानेर संवेदनाहरू भोग्नु नै अविद्या हो । जव अविद्याका कारण मानिसमा संवेदनाप्रति राग वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया उत्पन्न हुन्छ यसैको प्रतिक्रियाका कारण चित्तमा संस्कारहरूको जन्म हुन्छ । जब चित्तमा यसरी विषय (संवेदना) प्रति राग, द्वेषरूपी संस्कार उत्पन्न हुन्छ तब प्रतित्यसमुत्पादको नियमले यस संस्कार (फल वा परिणाम) लाई बीज (कारण) मा परिवर्तन गरिदिन्छ । यसैको परिणाम स्वरूप नयाँ फल उत्पन्न हुनपुग्छ ।

संस्कारको कारण विज्ञान अर्थात् संस्कार बीजका कारण विज्ञानरूप फल

बुद्धको समयको भाषामा विज्ञानको अर्थ हुन्थ्यो चित्तको आधार वा आहार । चित्तमा सङ्ग्रहित संस्कार नै चित्तको आहार हो । चित्तको प्रकृति नै यस्तो छ कि चित्त कुनै न कुनै आधारलाई ग्रहण गरेर मात्र प्रवाहित हुन सक्छ । उदाहरणका लागि मानौं यस क्षणमा क्रोध उत्पन्न भयो । चित्त क्रोधलाई ग्रहण गरेर अगाडि बढ्छ । मानौं अर्को क्षण मोह उत्पन्न भयो । चित्त मोहलाई ग्रहण गरेर प्रवाहित हुन्छ । कुनै न कुनै आधार (संस्कार) लाई ग्रहण नगरी चित्त प्रवाहित हुन सक्दैन । यसरी सतत बगिरहने चित्तको यस प्रकृतिलाई चित्तधारा भनिन्छ । चित्तधारा नै जीवनधारा हो । यही चित्तधाराका कारण मानिसको जीवन एक जन्मबाट अर्को जन्ममा प्रवाहित हुन्छ । अनि मानिसले बारम्बार पुनर्जन्म प्राप्त गरिरहन्छ । जब संस्कार बन्छ तब यस संस्कारले चित्तलाई अगाडि बढ्ने आधार प्रदान गर्दछ । यसरी संस्कार (बीज) का कारण विज्ञानरूपी (फल वा परिणाम) प्राप्त हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अब प्रतित्यसमुत्पादको नियमले यस विज्ञानरूप (फल) लाई बीज वा कारणमा परिवर्तन गर्दछ र नयाँ परिणाम प्रदान गर्दछ।

विज्ञानको कारण नामरूप (चित्त र शरीर)

मानिसको मृत्यु हुँदा पनि चित्त र चित्तमा जमेर रहेका संस्कार नष्ट हुँदैनन्। मृत्युपश्चात् चित्तमा सङ्ग्रह भएर रहेका यिनै संस्कारबाट उत्पन्न हुने विज्ञान (आहार वा आधार) लाई लिएर चित्त प्रवाहित हुन थाल्छ र चित्तले मृत्युपश्चात् प्राप्त गरेको यही विज्ञान वा आहारका कारण मानिसले पुनर्जन्म प्राप्त गर्दछ। नयाँ देहसत्ता प्राप्त गर्दछ। देहसत्ता नाम (देह) र रूप (चित्त) को संयोजनबाट निर्मित हुने हुनाले विज्ञान (बीज) का कारण नामरूप (फल) प्राप्त हुन्छ।

अब प्रतित्यसमुत्पादको नियमले यो नामरूप (फल) लाई बीजमा परिवर्तन गरिदिन्छ, जसको परिणाम स्वरूप छ इन्द्रिय (फल) उत्पन्न हुन्छन्।

नाम र रूपको कारण छ आयतन वा ६ इन्द्रिय

जब नाम (चित्त) रूप (शरीर) को संयोजनबाट निर्मित देहसत्ता प्राप्त हुन्छ त्यसमा सृष्टिको नियमअनुसार नाक, कान, आँखा, छाला, जिब्रो र मन गरी ६ (फल) इन्द्रिय उत्पन्न हुन्छन्। यसरी रूप र नामका कारण ६ वटा इन्द्रिय उत्पन्न हुन्छन् वा प्राप्त हुन्छन्।

अब प्रतित्यसमुत्पादको नियमले यी ६ इन्द्रियलाई बीज वा कारणमा परिवर्तन गरिदिन्छ। फलतः स्पर्शरूप फल वा परिणाम प्राप्त हुन पुग्छ।

६ इन्द्रियको कारण स्पर्श

जब ६ वटा इन्द्रिय उपस्थित भएको देह प्राप्त हुन्छ तब यी इन्द्रियसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध भएका गन्ध, शब्द, दृष्य, स्वाद, स्पर्श, धर्म (मनले धारण गर्ने विचार, विषय आदि) जस्ता असङ्ख्य विषय उपस्थित हुन्छन्। यस्तो स्थितिमा इन्द्रिय र विषयहरूका मिलन (स्पर्श) उत्पन्न हुन पुग्छ। यसरी इन्द्रियहरू (बीज) का कारण विषय स्पर्शरूपी (फल) प्राप्त हुन्छ।

अब प्रतित्यसमुत्पादको नियमले स्पर्श (फल) लाई कारण वा बीजमा परिणत

CC-0. Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गरिदिन्छ र पुनः एक नयाँ फल संवेदना उत्पन्न हुन पुग्छ ।

स्पर्शका कारण वेदना वा संवेदना अर्थात् स्पर्शरूप बीजका कारण संवेदनारूप फल

जब ६ इन्द्रिय र तिनका विषयहरूका बीचमा मिलन हुन्छ वा स्पर्श हुन्छ तब मानिसको चित्तमा छिपेका ती विषयप्रतिको संस्कारअनुरूप चित्तमा रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण स्वतः प्रतिक्रिया घटित हुन पुग्छ र परिणाम स्वरूप मानिसको चित्त र देहको क्षेत्रमा वेदना वा संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । यी संवेदना मूलतः दुखद वा सुखद प्रकृतिका हुन्छन् । यसरी स्पर्श बीजका कारण सुखद र दुखद संवेदना रूप फल उत्पन्न हुन्छ । प्रतित्यसमुत्पादको नियमले यस संवेदनारूपी फललाई बीजमा परिवर्तन गरी यस चक्रलाई निरन्तरता दिराख्छ र यसैका कारण अर्को रूप वा फल उत्पन्न हुन्छ ।

बेदनाको कारण तृष्णा अर्थात् संवेदनारूप बीजका कारण तृष्णारूप फल

जब विषय र इन्द्रियहरूको मिलन (बीज) बाट जीवनसत्तामा सुखद वा दुखद संवेदना (फल) उत्पन्न हुन्छ तब अविद्याका कारण मानिस सुखद संवेदनाहरूप्रति रागपूर्ण र दुःखद संवेदनाहरूप्रति द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्न थाल्छ, जसका कारण संवेदनाहरूको भोग इच्छा (तृष्णा) रूप फल उत्पन्न हुन्छ । स्मरणरहोस् गहिराइमा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया पनि तृष्णा नै हो । अनि यही तृष्णा (फल) लाई प्रतित्यसमुत्पादको नियमले पुनः बीजमा परिवर्तन गरी अर्को फल प्रदान गर्दछ ।

तुष्णाको कारण आशक्ति अर्थात् तृष्णा बीजका कारण आशक्तिरूप फल

जब मानिसको मनमा दुःखद, सुखद संवेदनाहरूप्रति तृष्णा जाग्छ तब मनमा उत्पन्न सुखद संवेदनामा खुशी हुन थाल्छ, रमाउन थाल्छ र ऊ बढीभन्दा बढी यी सुखद संवेदना प्राप्त गर्न विषयप्रति आकर्षित हुनपुग्छ, अनेक विचारहरू, प्रयासहरू, कर्महरू गर्न प्रारम्भ गर्दछ । यी क्षणमा जेजस्ता बीज प्राप्त हुन्छन् त्यसैलाई विस्तार गर्ने धम्मको नियमले यस तृष्णा (बीज) लाई आशक्ति (फल) मा परिणत गरिदिन्छ । दुःखद संवेदनाहरूमा पनि धम्मको यही नियम लागु हुन्छ । जब दुःखद संवेदना मनमा उत्पन्न हुन्छन् तब मानिस यी संवेदनाबाट दुःखी, व्याकुल हुन्छ । जस्तो बीज प्राप्त भएको हुन्छ त्यही बीजलाई विस्तार गर्ने धम्मका

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नियमले यस दुःख, व्याकुलता आदिलाई झन्झन् विस्तार गरिदिन्छ। फलस्वरूप मानिस त्यस विषय वा (संवेदना) प्राप्त नहोस् भनेर अनेक विचारहरू, प्रयासहरू गर्न थाल्छ, जुन पछि गएर आशक्तिमा परिणत हुन पुग्छ। यसरी विषय तृष्णा (बीज) का कारण विषय आशक्ति (फल) उत्पन्न हुन्छ। अब यस विषय आशक्तिरूपी परिणामलाई प्रतित्यसमुत्पादको नियमले कारण (बीज) मा परिणत गरी अर्को परिणाम प्रदान गर्दछ।

आशक्तिको कारण भव अर्थात् आशक्तिबीजका कारण भवरूप फल

जब विषयबाट उत्पन्न सुखद वा दुखद संवेदनाप्रतिको तृष्णा आशक्तिमा परिणत हुन पुग्छ यस्तो क्षणमा मानिस झन्झन् ती विषयप्रति विचार, चिन्तन आदि गर्न थाल्छ। ती विषय प्राप्त गर्न वा नगर्न अनेक कर्म वा प्रयास गर्दछ, जसको कारण झन् धेरै भन्दा धेरै संस्कार उत्पन्न हुन पुग्छ। यिनै संस्कार नै वा संस्कारले नै मृत्युपश्चात् चित्तको प्रवाहलाई आधार वा आहार प्रदान गर्दछन्। यसैका कारण भव (नयाँ शरीर उत्पन्न हुने प्रक्रिया) प्रारम्भ हुन्छ। यसरी संस्कारका कारण भव उत्पन्न हुन पुग्छ। अनि प्रतित्यसमुत्पादको नियमले त्यही भवरूपी फललाई पुनः कारण वा बीजमा परिणत गरी अर्को परिणाम प्रदान गर्दछ।

भवको कारण जन्म अर्थात् भव बीजका कारण अर्को जन्मरूपी फल

जब भव (बीज) का कारण नयाँ शरीर (फल) उत्पन्न हुने प्रक्रिया प्रारम्भ हुन्छ तब मृत्युपश्चात् कुनै संस्कारलाई ग्रहण गरेर प्रवाहित भइरहेको चित्तधारा कुनै गर्भमा प्रवेश गर्न पुग्छ, कुनै शरीरसँग जोडिन पुग्छ, जसको कारण मनुष्यले पुनर्जन्म प्राप्त गर्दछ अर्थात् नयाँ शरीर प्राप्त गर्दछ।

जन्मको कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, चिन्ता, दुःख

जब जन्म हुन्छ, जब मानिसले जन्मपश्चात् नयाँ शरीर प्राप्त गर्दछ तब प्रतित्यसमुत्पादको नियमले पुनः यस कारण-परिणाम-कारण-परिणामको चक्रलाई निरन्तरता दिराख्छ।

परिणामस्वरूप मनुष्यको जीवनमा वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, दुःख, चित्त विकार, चित्तखेदको चक्र चलिरहन्छ। जबसम्म सत्य मोक्ष साधनाद्वारा निर्वाण प्राप्त भई संस्कार चित्त वा संवेदनालाई भोग्ने स्वभाव पूर्णरूपमा नष्ट हुँदैन, जबसम्म

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चित्तधारा पूर्णरूपमा शुद्ध हुँदैन तबसम्म प्रतित्यसमुत्पाद नियमका कारण यस्तो भयानक चक्र वा श्रृङ्खला समाप्त हुन सक्दैन । परिणामस्वरूप मनुष्य अविरलरूपमा दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रमा घुमिरहन्छ ।

प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्य

अविज्जाय त्वेव असेस् निराग निरोधा संङखार अर्थात् अविद्या निरोधका कारण संस्कार निरोध ।

सङखार निरोधा विञ्ञाण निरोध अर्थात् संस्कार निरोधका कारण विज्ञान निरोध

विञ्ञाण निरोधा नामं रुप निरोध अर्थात् विज्ञान निरोधका कारण नामरूप निरोध

नामरुप निरोध पस्स निरोधो अर्थात् नामरूप निरोधका कारण ६ इन्द्रियको निरोध

सलापतन निरोधा फस्स निरोधो अर्थात् ६ इन्द्रिय निरोधका कारण विषय स्पर्शको निरोध

फस्स निरोधा वेदना निरोधो अर्थात् विषय स्पर्श निरोधका कारण वेदना वा संवेदना उत्पत्तिको निरोध

वेदना निरोधा तण्हा निरोधो अर्थात् वेदना वा संवेदना निरोधका कारण तृष्णा उत्पत्तिको निरोध

तृष्णा निरोधा उपादान निरोधो अर्थात् तृष्णा उत्पत्ति निरोधका कारण उपादान वा आशक्ति उत्पत्तिको निरोध

उपादान निरोधा भव निरोधो अर्थात् आशक्ति उत्पत्तिको निरोधका कारण भव (उत्पति) निरोध

भव निरोधा जाति निरोधो अर्थात् भव निरोधका कारण पुनर्जन्मको निरोध

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जाति निरोधा जरामरण शोक परिदेव दुक्क दोमन स्सूपायासा निरुज्झन्ति। एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स निरोधो होती त्रि।

अर्थात् पुनर्जन्म निरोध (बीज) का कारण वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, व्याकुलता, दुःख आदि चित्त विकार, चित्तको निरोध वा निर्वाण अवस्थाको प्राप्ति।

प्रतित्य समूत्पाद नियमको प्रतिलोम सत्यको व्याख्या

अविद्या निरोधका कारण संस्कार निरोध अर्थात् अविद्या निरोधका कारण संस्कार निरोधरूप फल।

अविद्या (विषय संवेदनाहरूप्रति अन्ध राग, द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया) को स्थानमा जब विपश्यना साधना प्रारम्भ गरिन्छ, जब सुखद वा दुखद संवेदनालाई साक्षीभावले अवलोकन गर्न प्रारम्भ गरिन्छ, जब विपश्यना साधनाका कारण पूर्वसंस्कार क्षय हुन प्रारम्भ हुन्छ, जब दीर्घकालको विपश्यना साधनाका कारण मनको अविद्या वा संवेदनाप्रति रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्ने मनको स्वभाव पूर्णरूपमा नष्ट हुन्छ त्यस्तो स्थितिमा चित्तबाट जन्म-जन्मान्तरका विकार (संवेदना भोग गर्ने स्वभाव) नष्ट हुन पुगी साधकको चित्त पूर्णरूपमा शुद्ध हुन पुग्छ। विपश्यना साधनासिद्धिको त्यस्तो अवस्थामा जब नयाँ संस्कार उत्पन्न हुने प्रक्रिया पूर्णरूपमा समाप्त हुन्छ त्यस क्षणमा अविद्या निरोध हुन्छ। अविद्या निरोधका कारण चित्तमा संस्कार उत्पन्न हुने प्रक्रिया पनि निरोध हुनपुग्छ वा चित्त शुद्ध हुन पुग्छ। जब चित्त शुद्ध हुन्छ प्रतित्यसमुत्पादको नियमले शुद्ध चित्तरूप बीज प्राप्त गर्दछ तब यस शुद्ध चित्तरूपी बीजलाई प्रतित्यसमुत्पादको नियमले निम्न प्रकार कारण (बीज), परिणाम (फल), कारण (बीज) को चक्र वा श्रृङ्खला उत्पन्न गर्दै दुःख नाश र निर्वाण प्राप्तिको पक्षमा परिणामहरू क्रमबद्धरूपमा प्राप्त हुँदै जान्छ।

संस्कार निरोधको कारण विज्ञान निरोध

विज्ञानको अर्थ हो चित्तको आधार वा आहार। जब अविद्या नष्ट हुन्छ, जब म भाव नष्ट हुन्छ, जब साधकको मन संवेदनाहरूप्रति अन्धरागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया नगरी समभावी बन्छ त्यस्तो अवस्थामा चित्तमा नयाँ संस्कार उत्पन्न हुन सक्दैनन्। जब चित्तमा नयाँ संस्कार बन्दैनन् वा जब चित्त शुद्ध हुन्छ त्यस स्थितिमा चित्तलाई सतत प्रवाहित हुन आवश्यक पर्ने संस्काररूपी आधार

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(आहार) प्राप्त हुँदैन । यस्तो अवस्थामा संस्काररूपी कुनै आहार प्राप्त गर्न नसकेको चित्त शुद्धरूपमा प्रवाहित हुन थाल्छ ।

विज्ञान निरोध (शुद्ध चित्त) को कारण नामरूप निरोध

जब चित्त शुद्धरूपमा प्रवाहित हुन थाल्छ यस्तो शुद्ध वा संस्कार अनुपस्थित चित्तमा भव वा पुनर्जन्मको प्रक्रिया प्रारम्भ हुँदैन । जब भव प्रक्रिया प्रारम्भ हुँदैन त्यस्तो अवस्थामा मनुष्य नयाँ देह प्राप्त गर्न असमर्थ रहन्छ । जब नयाँ देह प्राप्त हुँदैन वा पुनर्जन्म नै समाप्त हुन्छ त्यस्तो अवस्थामा नाम (चित्त) रूप (शरीर) प्राप्त हुने सम्भावनै समाप्त हुन्छ । यसरी विज्ञान निरोध (शुद्ध चित्त) का कारण नाम र रूप (फल) निरोध हुन पुग्छ । पुनर्जन्म निरोध हुन पुग्छ ।

नामरूप निरोधको कारण छ इन्द्रिय निरोध

जब नाम र रूप नै उत्पन्न हुँदैन, जब नयाँ देहसत्ता नै सृजना हुँदैन त्यस्तो अवस्थामा इन्द्रियहरू उत्पन्न हुने प्रश्नै उठ्दैन । यसरी नामरूप निरोधका कारण ६ इन्द्रिय निरोध हुन पुग्छन् । यसरी प्रतित्यसमुत्पाद महानियमका कारण निर्वाणको पक्ष कारण-परिणाम-कारण-परिणामको चक्र चलिरहन्छ ।

६ इन्द्रिय निरोधको कारण स्पर्श निरोध

जब ६ इन्द्रिय नै उत्पन्न हुँदैनन् त्यस्तो अवस्थामा संसारका विषयहरूसँग इन्द्रियको संयोग हुने प्रश्नै समाप्त हुन्छ । इन्द्रिय र विषयको स्पर्श हुने सम्भावनै समाप्त भएर जान्छ । यसरी ६ इन्द्रिय निरोध भएका कारण स्पर्श निरोध हुन पुग्छ ।

स्पर्श निरोधको कारण वेदना निरोध

जब इन्द्रिय र विषयका बीचमा स्पर्श हुने सम्भावनै अनुपस्थित रहन्छ त्यस्तो अवस्थामा इन्द्रिय र विषय मिलनका कारण वेदना (सुखद संवेदना वा दुःखद संवेदना) उत्पन्न हुने प्रश्नै समाप्त हुन्छ । यसरी स्पर्श निरोधका कारण वेदना (संवेदना) निरोध हुन पुग्छ ।

बेदना निरोधको कारण तृष्णा निरोध

जब देह र मनको क्षेत्रमा दुःखद वा सुखद संवेदना नै उत्पन्न हुँदैन त्यस्तो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्थितिमा यी संवेदनाप्रति मनमा तृष्णा उत्पन्न हुने प्रश्नै उठ्दैन । यसरी वेदना निरोधका कारण तृष्णा निरोध हुन पुग्छ ।

तृष्णा निरोधको कारण उपादान वा आशक्ति निरोध

जब विषय अर्थात् संवेदनाहरूप्रति मनमा रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण तृष्णाको जन्मै हुँदैन त्यस्तो स्थितिमा तृष्णा विस्तार भएर आशक्तिमा परिणत हुने सम्भावनै समाप्त हुन पुग्छ । यसरी तृष्णा निरोधका कारण आशक्ति निरोध हुन्छ ।

आशक्ति निरोधको कारण भव (पुनर्जन्म) निरोध

जब विषयबाट उत्पन्न हुने सुखद वा दुःखद संवेदनाप्रतिको आशक्ति नै मनमा अनुपस्थित हुन्छ, कुनै कारणवश इन्द्रिय र विषय मिलनका कारण मनमा दुखद वा सुखद संवेदना उत्पत्ति भए पनि दीर्घकालीन विपश्यना साधनाद्वारा मन समभावी स्वभावको बनिसकेकाले जब यी संवेदनाप्रति साधकको मन प्रतिक्रियाविहीन बन्न पुग्छ यस्तो अवस्थामा नयाँ संस्कार उत्पन्नै हुँदैन । जब नयाँ संस्कार उपस्थित नै हुँदैन वा जब चित्त शुद्ध अवस्थामा रहन्छ तब भव वा पुनर्जन्मको प्रक्रिया प्रारम्भ नै हुँदैन । यसरी आशक्ति निरोधका कारण भव निरोध हुन पुग्छ, पुनर्जन्मको सम्भावना समाप्त हुन पुग्छ र यही जन्म नै अन्तिम जन्म बन्न पुग्छ ।

भव निरोधको कारण जन्म निरोध

जब शुद्ध चित्त उपस्थित भएका कारण मानिसमा भव वा पुनर्जन्मको प्रक्रिया प्रारम्भ नै हुँदैन यस्तो अवस्थामा पुनर्जन्म हुने सम्भावना नै समाप्त हुन पुग्छ, मानिसको जन्म निरोध हुन पुग्छ । यसरी भव निरोधका कारण पुनर्जन्म निरोध हुन पुग्छ ।

जन्म निरोधको कारण श्रृङ्खलावस्था मृत्यु, भोग, चित्त, दुखः निरोध

जब भव निरोधका कारण जन्म नै निरोध हुन पुग्छ, जब मनुष्यको पुनर्जन्म नै हुँदैन यस्तो स्थितिमा जन्मपश्चात् प्राप्त हुने वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, व्याकुलता, दुःख, चित्तविकार, चित्तखेद आदि सबै निरोध हुन पुग्छन् ।

बेदना निरोधका कारण तृष्णा निरोध

जब देह र मनको क्षेत्रमा दुःखद वा सुखद संवेदना नै उत्पन्न हुँदैन त्यस्तो

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्थितिमा यी संवेदनाप्रति मनमा तृष्णा उत्पन्न हुने प्रश्नै उठ्दैन । यसरी वेदना निरोधका कारण तृष्णा निरोध हुन पुग्छ ।

तृष्णा निरोधका कारण उपादान वा आशक्ति निरोध

जब विषय अर्थात् संवेदनाहरूप्रति मनमा रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण तृष्णाको जन्मै हुँदैन त्यस्तो स्थितिमा तृष्णा विस्तार भएर आशक्तिमा परिणत हुने सम्भावनै समाप्त हुन पुग्छ । यसरी तृष्णा निरोधका कारण आशक्ति निरोध हुन्छ ।

आशक्ति निरोधका कारण भव (पुनर्जन्म) निरोध

जब विषयबाट उत्पन्न हुने सुखद वा दुःखद संवेदनाप्रतिको आशक्ति नै मनमा अनुपस्थित हुन्छ, कुनै कारणवश इन्द्रिय र विषय मिलनका कारण मनमा दुखद वा सुखद संवेदना उत्पत्ति भए पनि दीर्घकालीन विपश्यना साधनाद्वारा मन समभावी स्वभावको बनिसकेकाले जब यी संवेदनाप्रति साधकको मन प्रतिक्रियाविहीन बन्न पुग्छ यस्तो अवस्थामा नयाँ संस्कार उत्पन्नै हुँदैन । जब नयाँ संस्कार उपस्थित नै हुँदैन वा जब चित्त शुद्ध अवस्थामा रहन्छ तब भव वा पुनर्जन्मको प्रक्रिया प्रारम्भ नै हुँदैन । यसरी आशक्ति निरोधका कारण भव निरोध हुन पुग्छ, पुनर्जन्मको सम्भावना समाप्त हुन पुग्छ र यही जन्म नै अन्तिम जन्म बन्न पुग्छ ।

भव निरोधका कारण जन्म निरोध

जब शुद्ध चित्त उपस्थित भएका कारण मानिसमा भव वा पुनर्जन्मको प्रक्रिया प्रारम्भ नै हुँदैन यस्तो अवस्थामा पुनर्जन्म हुने सम्भावना नै समाप्त हुन पुग्छ, मानिसको जन्म निरोध हुन पुग्छ । यसरी भव निरोधका कारण पुनर्जन्म निरोध हुन पुग्छ ।

जन्म निरोधका कारण शृङ्खलावस्था मृत्यु , भोग, चित्त, दुखः निरोध

जब भव निरोधका कारण जन्म नै निरोध हुन पुग्छ, जब मनुष्यको पुनर्जन्म नै हुँदैन यस्तो स्थितिमा जन्मपश्चात् प्राप्त हुने वृद्धावस्था, मृत्यु, शोक, व्याकुलता, दुःख, चित्तविकार, चित्तखेद आदि सबै निरोध हुन पुग्छन् ।

◘--◘

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

चित्तका चार खण्डहरू

चित्तका चार खण्डहरु के के हुन ?

निर्वाण साधनामा मन वा चित्तको अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमीका छ किनकी चित्तको कारण नै तपाईंमा संस्कार (बन्धन) वा निर्वाणको उत्पति हुन्छ। चित्तमा नै संस्कार हरुको उत्पत्ति र विनास हुन्छ। भगवान् बुद्धले तत्कालीन समयमा प्रचलीत भाषा अनुसार चित्तलाई विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार गरी चार खण्डहरुमा विभाजन गर्नु भएको छ। महासतिपट्ठान वा विपश्यना साधनाका साधकले चित्तका यि चार खण्डहरु के के हुन् ? चित्तका यि चार खण्डहरुले कसरी कार्य गर्दछन् ? चित्तका यी चार खण्डहरुले कसरी बन्धन वा निर्वाण उत्पन्न गर्दछन् ? आदि तथ्यहरु प्रति स्पष्ट हुन अत्यन्त जरुरी छ।

प्रथम भाग – विज्ञान

चित्तको प्रथम खण्ड हो विज्ञान। वर्तमान समयमा विज्ञानको अर्थ प्रामाणिक ज्ञान आदि भएपनि भगवान बुद्धको समयमा विज्ञानको अर्थ हुन्थ्यो-जान्नु वा जानकारी प्राप्त गर्नु। जब तपाईंको इन्द्रियहरु (मनसहित छ इन्द्रीयहरु) र विषयहरुको मीलन हुन्छ, त्यो क्षणमा चित्तको यही प्रथम खण्ड विज्ञानले तपाईंलाई विषय उपस्थिति छ भन्ने प्रथम जानकारी प्रदान गर्दछ। चित्तको यो प्रथम खण्ड विज्ञानको कारण तपाईं विषय (दृश्य, शब्द, गन्ध, स्पर्श, रस, आदि)

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपस्थित छ भन्ने प्रथम जानकारी प्राप्त गर्नुहुन्छ। तर मात्र विषय उपस्थित छ भन्ने शुद्ध जानकारीले संस्कार उत्पन्न नहुने हुनाले चित्तको यो प्रथम खण्डको कारण तपाईंमा संस्कारहरु उत्पन्न हुँदैनन्।

दोस्रो भाग - संज्ञा

चित्तको दोश्रो भाग हो-संज्ञा। जब चित्तको प्रथम खण्ड विज्ञानले तपाईंलाई विषय उपस्थितिको जानकारी प्रदान गर्दछ, त्यहि क्षण तपाईंको चित्तको दोस्रो खण्ड संज्ञा स्वतः क्रियाशिल हुन थाल्दछ। चित्तको यो दोस्रो खण्ड संज्ञाले पूर्वअनुभूति वा संस्कारको आधारमा विषयलाई रागपूर्ण र द्वेषपूर्ण गरी दुई भागमा विभाजन गर्दछ। रुपको जानकारी प्राप्त भएको छ भने रुप सुन्दर छ कि कुरुप छ ? शव्दको जानकारी प्राप्त भएको छ भने शव्द प्रिय छ कि अप्रिय छ ? आदिमा विभाजन गर्दछ। संज्ञाले विषयलाई मात्र रागपूर्ण कि द्वेषपूर्ण भनेर विभाजन गरेको यो क्षेत्रमा पनि संस्कारहरु उत्पत्ति हुँदैनन्।

तेस्रो भाग - वेदना (वा संवेदना)

चित्तको तेस्रो खण्ड हो वेदना। चित्तको दोस्रो खण्ड संज्ञाले जब विषयलाई रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण गरी दुई भागमा विभाजन गर्दछ, त्यो क्षणमा तपाईंको चित्तको तेस्रो खण्ड वेदना स्वत क्रियाशील हुनपुग्दछ, जसको कारण तपाईंको चित्तमा राग र द्वेषका अनुभूतिहरु वा सुखद् दुखद् संवेदनाहरु उत्पन्न हुन थाल्दछन्। (स्मरण रहोस्- वर्तमान समयमा वेदनाका अर्थ दुखद अनुभूति भनेर बुझिए पनि भगवान बुद्धको समयमा सुखद वा दुखद सम्पूर्ण अनुभूतिहरुलाई वेदना भनेर बुझिन्थ्यो। यही वेदनालाई विपश्यना साधनामा संवेदना भनिन्छ।)

यसरी चित्तमा सुखद् दुखद् संवेदनाहरु उत्पन्न भइरहेको क्षणमा यदि तपाईंले यि संवेदनाहरु माथि भोक्ता भाव प्रकट नगरी मात्र तटस्थ रुपमा बोध गर्नुभयो भने चित्तको तेस्रो क्षेत्र संवेदनामा पनि संस्कारहरु उत्पन्न हुँदैनन्। तर जन्मज(न्मान्तर देखि मनमा उत्पन्न सुखद वा दुखद संवेदनाहरु लागि भोग गर्ने स्वभाव विकसीत भइसकेकाले वा विपश्यना साधना सिद्ध नभएको कारणले तपाईं "स्वत" संवेदनाहरुको भोग गर्न थाल्नुहुन्छ। यहि क्षण चित्तको चौथो खण्ड संस्कारको उदय हुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चौथो भाग – संस्कार

चित्तको चौथो भाग हो संस्कार। मनमा उठिरहेका दुखद र सुखद संवेदनाहरु प्रति तपाईं जून रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्नुहुन्छ, त्यहि प्रतिक्रिया नै संस्कार हो। चित्तको यहि चौथो खण्ड 'संस्कार'को कारण नै तपाईं प्रतिक्षण सुखद दुखद् संवेदनाहरुलाई भोग गरी तपाईं संस्कारहरु निर्माण गरीरहनुहुन्छ। तपाईं जुन विषयबाट सुखद संवेदनाहरु प्राप्त हुन्छ ति विषयहरु प्रति आकर्षित हुनुहन्छ र तपाईं जुन विषयहरुबाट दुखद संवेदनाहरु उत्पन्न हुन्छन् तपाईं ती विषयप्रति विकर्षित भई विषय बन्धन प्राप्त गर्नुहुन्छ।

▫--▫

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

चार आर्य सत्यका बाह्य आवृत्ति

दुख आर्य सत्य

प्रथम आवृत्ति- यो दुःख आर्य सत्य हो ।

दुःख आर्य सत्य साधनाको प्रथम आवृत्ति हो जीवनमा दुःखको यथार्थ अवस्थालाई स्वीकार गर्नु । जीवनमा दुःख छ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नु । वृद्धावस्थाको दुःख, रोगको दुःख, मृत्युको दुःख, अप्रियसँग संयोगको दुःख, प्रियसँग बिछोडको दुःख आदि यी स्पष्टरूपमा प्रतीत हुने दुःख भएकाले यिनलाई दुःखको रूपमा जुनसुकै मानिसले पनि सहज तरिकाले स्वीकार गर्दछ तर दुःखभैँ प्रतीत नहुने वा सुखभैँ प्रतीत हुने वैभव, समृद्धि, शक्ति, मृत्युपश्चात् स्वर्गलोक, देवलोक आदिका प्राप्ति पनि अनित्य भएकाले दुःख नै हुन् भन्ने यथार्थलाई धेरैले सहजरूपमा स्वीकार गर्न सक्दैनन् ।

जो मानिस वैभव, समृद्धि, शक्ति आदिलाई सफलता मान्छन् उसले यी वस्तु अनित्य भएकाले दुःख हुन् भन्ने यथार्थलाई अस्वीकार गर्दछ । यस्तो स्थितिमा त्यस्ता मानिस साधनामा प्रवेश नै गर्दैनन् । त्यस्तै कुनै सम्प्रदाय, दर्शन, धर्म आदिसँग सम्बन्धित मानिस, जो स्वर्गलोक, देवलोक आदिका प्राप्तिलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण प्राप्ति ठानिरहेका छन् त्यस्ता मानिस पनि ती लोक पनि

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनित्य भएकाले दुःख हुन् भनेर कतै सुन्यो (श्रुतज्ञान) भयो भने पनि यस तथ्यलाई अस्वीकार गर्दछ। यस्तो स्थितिमा त्यस्ता मानिस पनि प्रथम आवृत्तिमै साधनाबाट बाहिरिन्छन् तर जुन मानिसले जीवनमा दुःख छ, वैभव समृद्धि, सफलता, स्वर्गलोक आदि पनि अनित्य भएकाले दुःख हो भन्ने श्रुतज्ञानलाई स्वीकार गर्दछ ऊ साधनामा प्रवेश गर्दछ र साधक बन्छ।

दोस्रो आवृत्ति :- यो दुःख आर्य सत्य परिज्ञेय छ।

श्रुतज्ञानलाई सत्य मानेर स्वीकार गर्दैमा वा साधनाको प्रथम आवृत्ति (चरण) मा प्रवेश गर्दैमा कुनै पनि साधकले निर्वाण प्राप्त गर्न सक्दैन। त्यसैले जो साधक श्रुतज्ञानलाई सत्य मान्छ ऊ भने साधनाको दोस्रो आवृत्ति (चरण) चिन्तन ज्ञानमा प्रवेश गर्दछ।

दुःख आर्य सत्यको दोस्रो आवृत्ति हो- परिञ्ञेयं। अर्थात् यस आवृत्तिमा साधकले बुद्धिको स्तरमा यस्तो स्वीकार गर्दछ कि निर्वाण प्राप्तिका लागि स्वअनुभूतिद्वारा दुःखक्षेत्रको सम्पूर्ण परिधिको परिपूर्ण ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्छ। यस आवृत्तिमा साधक दुःखको क्षेत्र कहाँसम्म छ ? दुःखको अनुभूति कहाँसम्म फैलिएको छ ? आदि प्रश्न गर्दछ। यस चरणमा साधक जुन श्रुतज्ञान प्राप्त भएको छ त्यस श्रुतज्ञानमाथि गहन चिन्तन, मनन प्रश्न, उत्तर आदि गर्दछ। दुःखको क्षेत्रका बारेमा अनेक जानकारी सङ्ग्रह गर्दछ, साधनाको सैद्धान्तिक पक्षलाई बलियो बनाउँछ। फेरि चिन्तन, मनन वा ज्ञानलाई बुद्धिको स्तरमा बुझेर मात्र साधकले दुःखको परिधिलाई बुझ्न सक्दैन र निर्वाण प्राप्त गर्न सक्दैन। यसैले साधनाको तेस्रो चरणमा साधक अनुभूति ज्ञान (वा प्रत्यक्ष आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधना) मा प्रवेश गर्दछ र दुःख आर्य सत्य हो भन्ने प्रामाणिक ज्ञान प्राप्त गर्दछ।

तेस्रो आवृत्ति :- यो दुःख आर्य सत्य परिज्ञान भयो।

दुःख आर्य सत्यको तेस्रो आवृत्ति हो- अनुभूतिको स्तरमै निर्वाणको परिपूर्ण ज्ञान। यस आवृत्तिमा साधक आर्य अष्टाङ्गमार्ग साधनामा प्रवेश गर्दछ। नाम (चित्त) र रूप (देह) को क्षेत्रमा सम्पूर्ण उदय र व्यय भइरहेका संवेदनाका गुण, स्वभाव र धर्मको यथाभूत अनुसन्धान गर्दछ र दीर्घसाधनाद्वारा नाम र रूपको सम्पूर्ण क्षेत्र वा दुःखको क्षेत्रलाई अतिक्रमण गरेर रूपातीत, नामातीत, इन्द्रियातीत, अमृतमय

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निर्वाणको स्थितिलाई स्वयं साक्षत्कार गर्दछ, प्रामाणिक निर्वाण अनुभूति प्राप्त गर्दछ । जबसम्म इन्द्रियातीत 'निर्वाण सुख' को अनुभूति प्राप्त हुँदैन तबसम्म साधकले दुःखको परिधिलाई पार गरेको मानिँदैन वा साधकले दुःखको परिधिको परिपूर्ण ज्ञान प्राप्त गरेको मानिँदैन ।

दुःख समुदय आर्य सत्य

चित्तको (दुख उत्पत्तिका कारण) विषय र इन्द्रियका मिलनबाट उत्पन्न हुने सुखद वा दुःखद संवेदनाप्रति तृष्णा वा भोगइच्छा नै हो । स्मरणरहोस् यही नै दुख समुदय आर्य सत्य हो । तृष्णा विषयतृष्णा नभई विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदनाप्रतिको तृष्णा हो । संवेदनाका कारणले मात्र विषयप्रिय वा अप्रिय भएको हो । यदि संवेदना सुखद छ भने बढीभन्दा बढी परिणाममा विषय प्राप्त गर्ने मनको इच्छा र संवेदना दुःखद छ भने त्यो दुःखद संवेदना प्राप्त नहोस् भन्ने मनको इच्छा नै तृष्णा हो । यही तृष्णा नै दुःख उत्पत्तिको मूल कारण हो । मन वा चित्तको संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभाव नै संस्कार निर्माणको केन्द्रविन्दु भएकाले दुख समुदय आर्य सत्य साधना यही तृष्णा (संवेदनाप्रतिको तृष्णा) माथि साधना गरिन्छ । जब कोही साधकले दुःख समुदय आर्य सत्यलाई साक्षात्कार गर्ने प्रयास गर्दछ तब उसले पनि दुःख समुदय आर्य सत्यका तीन आवृत्तिलाई पार गर्दछ, साधनामा उतार्छ ।

प्रथम आवृत्ति :- यो दुःख समुदय आर्य सत्य हो ।

दुःख समुदय आर्य सत्यको प्रथम आवृत्तिमा साधकले मानव जीवनमा दुःख उत्पत्तिको मूल कारण विषय (विषयबाट उत्पन्न हुने संवेदना) प्रतिको चित्तको तृष्णा हो भन्ने सत्यलाई स्वीकार्छ । स्मरणरहोस् यो संवेदनाप्रतिको भोग इच्छा मन वा चित्तको प्रकृतिका शाश्वत नियमहरूद्वारा सिर्जित प्राकृतिक स्वभाव हो । दुख समुदय आर्य सत्यमाथिको यस प्रथम आवृत्ति (चरण) साधनामा साधकले संवेदना (चाहे सुखद होस् चाहे दुखद होस्) प्रतिको चित्तको भोगइच्छा नै दुःखको मूल कारण हो भन्ने श्रुतज्ञानलाई सत्य मानेर स्वीकार्छ । चित्त वा मनले संवेदनालाई भोग गर्ने स्वभाव (तृष्णा) कै कारण दुःख उत्पत्ति हुन्छ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्दछ ।

यस सन्दर्भमा महत्वपूर्ण पक्ष के छ भने प्रतिकुल विषयबाट मनमा उत्पन्न हुने

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःखद संवेदनाप्रतिको तृष्णा दुःख हो भन्ने यथार्थलाई साधकले सहजै बुझ्छ तर जुन मानिस जीवन भन्नु भोग गर्नु हो, आनन्द प्राप्त गर्नु हो, भोग गरेर मर्नु हो भन्ने जस्ता धारणा राख्छ, जुन मानिस कामवासना र अन्य भोगबाट प्राप्त हुने सुखद संवेदना पनि अन्ततः विकार उत्पत्तिको कारण भएकाले, मानिसको शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आदि पक्षका विनाशका कारण भएकाले यी सबै क्षणिक सुख पनि दुःखका कारण हुन् भन्ने सत्यलाई बुझ्न सक्दैन, स्वीकार गर्न सक्दैन। यस्ता मानिस दुःख समुदय आर्य साधनाको प्रथम साधना आवृत्ति (चरण) मै प्रवेश गर्दैन। अर्थात् ऊ साधनाको प्रथम चरणमै बाहिरिन्छ।

त्यस्तै जो व्यक्ति आत्मा छ भन्ने मान्छ, आत्मा अमर छ भन्ने मान्छ, देह र चित्तका पाँच स्कन्धमध्ये कुनै एक स्कन्धलाई 'आत्मा' मानेकाले मृत्युपश्चात् पनि आत्मा अमर रहन्छ भन्ने ठानी स्वर्गलोक वा अन्य उच्च लोकमा जन्म प्राप्त गर्ने आशा राख्छ त्यस्ता मानिसले भवतृष्णा वा पुनर्जन्मको तृष्णालाई दुःखको कारण हो भन्ने सत्यलाई स्वीकार गर्न सक्दैन। यस्ता मानिस पनि दुःख समुदय आर्य सत्य साधनाको प्रथम आवृत्तिमै प्रवेश गर्दैनन्। त्यसैगरी जसले मलाई 'मुक्ति' चाहियो, म 'पुनर्जन्म' चाहन्न भन्ने विभवतृष्णा राख्छ उसले विभवतृष्णामा 'म' को नाश नहुने भएकाले यो पनि दुःखको कारण हो भन्ने सत्यलाई स्वीकार गर्न असमर्थ रहन्छ र यस्तो मानिस पनि दुःख समुदय आर्य सत्य साधनाको प्रथम आवृत्तिमै प्रवेश गर्दैन तर जो साधक कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णा वा सम्पूर्ण प्रकारका तृष्णा दुःखका कारण हुन् भन्ने श्रुतज्ञानलाई स्वीकार गर्दछ ऊ भने साधनाको दोस्रो आवृत्तिमा प्रवेश गर्दछ।

दोस्रो आवृत्ति :- यो दुःख समुदय आर्य सत्य प्रहाण गर्नुपर्छ।

दुःख समुदयको दोस्रो आवृत्ति हो कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णालाई प्रहार वा नष्ट गर्नुपर्छ भन्ने तथ्यलाई बुद्धिको स्तरमा स्वीकार गर्नु। साधनाको यस आवृत्ति वा चिन्तन ज्ञानमा साधकले दुःख समुदय आर्य सत्यको जुन श्रुतज्ञान प्राप्त भएको थियो त्यस श्रुतज्ञानमाथि गहन बौद्धिक चिन्तन गर्दछ। चिन्तन ज्ञानको यस आवृत्तिमा साधक विभिन्न स्रोतबाट दुःख समुदय आर्य सत्यमाथि थप जानकारी सङ्ग्रह गर्दछ। के दुःख समुदय आर्य सत्य यथार्थमा सत्य हो ? के दुःख आर्य सत्यमा विपश्यना साधना गरेको स्थितिमा निर्वाण प्राप्त हुन्छ ?

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जस्ता प्रश्नको उत्तर खोज्छ । उसले अनेक बौद्धिक प्रक्रियाद्वारा दुःख समुदय आर्य सत्यमाथि गरिने साधनाप्रति स्पष्ट हुने प्रयास गर्दछ । यदि कुनै साधकले गुरुकृपा, ईश्वरकृपा, तारक ब्रह्मा वा अन्य विधिबाटै यी चित्तको संवेदना भोग गर्दै तृष्णा नष्ट हुन्छन्, यिनलाई नाश गर्न साधनामा प्रवेश गर्न आवश्यक छैन भन्ने मान्यता राख्छ भने ऊ दोस्रो आवृत्तिमा प्रवेश गर्दैन तर जुन साधकले कामतृष्णा, भवतृष्णा, विभवतृष्णा वा सम्पूर्ण तृष्णालाई साधनाद्वारा नष्ट गर्नुपर्छ भनेर स्वीकार गर्दछ ऊ भने साधनाको दोस्रो आवृत्तिमा प्रवेश गर्दछ ।

तेस्रो आवृत्ति :- यो दुःख समुदय आर्य सत्य प्रहाण भयो ।

दुःख समुदयको तेस्रो आवृत्ति हो- संवेदनाप्रति चित्तको भोगतृष्णा प्रहाण भयो, नष्ट भयो भन्ने स्पष्ट अनुभूति । बुद्धिको स्तरमा निर्वाण प्राप्तिका लागि तृष्णालाई नष्ट गर्नुपर्छ भन्ने स्वीकार गर्दैमा वा दुःख समुदय आर्य सत्यमाथि बौद्धिक चिन्तन मनन गर्दैमा अवचेतन, अर्धचेतन, चेतन मनमा छिपेका संवेदनाप्रतिका मनका भोगइच्छा वा तृष्णा समाप्त हुँदैन । चित्तका यी संवेदना भोग गर्ने तृष्णालाई उच्छेद गर्नका लागि चित्तको पुरानो स्वभावलाई पूर्णरूपमा नष्ट गर्नुपर्छ । यसैले दुःख समुदयको तेस्रो आवृत्तिमा साधक अष्टाङ्गमार्ग साधनामा प्रवेश गर्दछ । उसले काय र चित्तमा उत्पन्न हुने संवेदनाप्रति द्रष्टा भावरूपी साधना प्रारम्भ गर्दछ । स्मरणरहोस् दुःखद संवेदनाप्रति समभावमा स्थित रहन केही हदसम्म सहज छ तर जब साधना गहिरिँदै जान्छ, जब काय र चित्तको स्थूलपन नष्ट हुँदै जान्छ, जब मनमा संवेदनाका सुखद आनन्दपूर्ण धारा प्रवाहित हुन थाल्छ, जब साधनामा भङ्ग, प्रश्रब्धि, प्रिति, प्रमोद जस्ता आनन्दपूर्ण, सुखपूर्ण स्थिति उत्पन्न हुन थाल्छ त्यस्तो स्थितिमा साधक समभावबाट च्युत हुन सक्छन् । तथापि ती सुखद संवेदनालाई भोग गर्ने प्रवल सम्भावना रहन्छ ।

यी स्थितिप्रति पनि सचेत साधक जब दीर्घसाधनाद्वारा सुखद र दुखद तृष्णाहरूका कारण यस भयानक महासागरलाई पार गर्दछ तब ऊ निर्वाणको क्षेत्रमा पुग्छ, इन्द्रियातीत क्षेत्रमा पुग्छ । यतिबेला ऊ त्यस्तो क्षेत्रमा पुग्छ, जहाँ मनको तृष्णा (संवेदना भोग गर्ने इच्छा) पूर्णरूपमा अनुपस्थित रहन्छ । यस्तो स्थितिमा मनले संवेदनालाई भोग गर्दैन । यही निर्वाण अनुभूतिको आधारमा ऊ भन्छ कि तृष्णा प्रहाण भयो ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःख निरोध आर्यसत्य

दुःख निरोध (निर्वाण) आर्यसत्य त्यस्तो अवस्था हो, जुन अवस्थामा साधकमा दुःख पूर्णरूपमा अनुपस्थित रहन्छ । यस्तो स्थितिमा चित्त पूर्णरूपमा शुद्ध हुने भएकाले मन वा चित्तमा संवेदनाप्रति तृष्णा उत्पन्नै हुँदैन । यदि कतै इन्द्रिय र विषयको मिलनका कारण संवेदना उत्पन्न भयो भने पनि निरोध वा निर्वाणको स्थिति प्राप्त गरेकाले त्यस्ता पुरुषका समभावी मनले यी संवेदनामाथि रागपूर्ण वा द्वेषपूर्ण प्रतिक्रिया गर्दैन ।

प्रथम आवृति :- यो दुःख निरोध आर्य सत्य हो ।

दुःख निरोध आर्य सत्यको प्रथम आवृत्ति हो दुःख निरोध वा निर्वाणको स्थिति छ भन्ने श्रुतज्ञानलाई सत्य मानेर स्वीकार गर्नु । आफ्नै जीवनको सम्पूर्ण दुःख निरोध हुन सक्छ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार्नु । दुःख निरोध आर्य सत्यको प्रथम आवृत्ति (श्रुतज्ञानमा) साधकले मानव जीवनमा दुःख सत्य भए जस्तै निर्वाणको स्थिति पनि सत्य हो भनेर स्वीकार गर्दछ। आफ्नै जीवनमा पनि बुद्ध, कृष्ण जस्तै दुःख नभएको समभावी निर्वाणको स्थिति प्राप्त गर्न सम्भव छ भनी स्वीकार गर्दछ। निर्वाण (मोक्ष, मुक्ति) कुनै मिथ्या वा भ्रमपूर्ण कल्पना होइन अपितु शुद्ध चित्तरूप जीवनस्थिति हो भनी स्वीकार गर्दछ । जब साधनाद्वारा तृष्णा (मनको संवेदना भोग्ने स्वभाव) नाश हुन्छ तब अवश्य दुःख निरोधको अवस्था प्राप्त हुन्छ भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्दछ तर केही मानिस यस्ता छन्, जो मनको विषय संवेदनाप्रतिको तृष्णालाई दुःखको कारणको रूपमा स्वीकारै गर्दैनन् । जो चित्त वा मनको संवेदना भोग गर्ने तृष्णालाई पूर्णरूपमा नाश गर्न सकिन्छ भन्ने तथ्यलाई नै स्वीकार गर्दैन र आफ्नै दार्शनिक मान्यताका आधारमा गुरुकृपा, ईश्वरकृपा आदिका कारण निर्वाण प्राप्त हुन्छ भन्ने धारणा राख्छन् ।

तथापि अन्य केही यस्ता मानिस पनि छन्, जसको चेतना यति न्यून छ कि आ(ध्यात्मिक विकास प्रक्रियाद्वारा निर्वाणरूपी अमृत पद प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने सत्यमाथि विश्वासै गर्दैनन् र निर्वाण जीवनको स्थितिलाई भ्रम मिथ्या कल्पना मात्र ठान्छन् । यस्ता मानिस दुःख निरोधको प्रथम आवृत्तिमै प्रवेश गर्दैनन् वा साधनामै प्रवेश गर्दैनन् तर जो साधक निर्वाण वा मोक्षको अवस्था पनि छ र

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मनको तृष्णालाई साधनाद्वारा परिवर्तन गरेर त्यस्तो स्थिति प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने श्रुतज्ञानलाई स्वीकार गर्दछ ऊ भने दुःख निरोध आर्य सत्य साधनाको प्रथम आवृत्तिमा प्रवेश गर्दछ।

दोस्रो आवृत्ति :- यो दुःख निरोध आर्य सत्यलाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ

दुःख निरोध आर्य सत्यको दोस्रो आवृत्ति हो- बुद्धिद्वारा दुःख निरोध निर्वाणको अवस्थालाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ भनेर स्वीकार गर्नु। दुःख निरोध आर्य सत्यको दोस्रो आवृत्तिमा साधक मनको संवेदनाप्रतिको तृष्णालाई पूर्णरूपमा नाश गरेर निर्वाणको अवस्थालाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ भन्ने तथ्यलाई बुद्धिको स्तरमा स्वीकार गर्दछ। साधनाको यस आवृत्तिमा साधकले श्रुतज्ञानमाथि चिन्तन, मनन, बौद्धिक विश्लेषण गर्दछ। श्रूतज्ञानमाथि विभिन्न स्रोतबाट थप जानकारी सङ्ग्रह गर्दै साधनाका विधिप्रति थप सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त गर्दछ तर बुद्धिको स्तरमा गरिएको स्वीकार वा चिन्तनबाट मात्र निर्वाण प्राप्ति सम्भव हुँदैन। त्यसैले साधक साधनाको तेस्रो आवृतिमा प्रवेश गर्दछ।

तेस्रो आवृत्ति :- यो दुःख निरोध आर्य सत्य साक्षात्कार भयो

दुःख निरोध आर्य सत्यको तेस्रो आवृत्ति हो- साधनाको अनुभूतिद्वारा निरोध अवस्थाको साक्षात्कार। यस आवृत्तिमा साधक आर्य अष्टाङ्ग साधनामा प्रवेश गर्दछ, देह र चित्तको सत्यको अनुसन्धान गर्दछ, देह र चित्तको क्षेत्रमा सतत उत्पन्न संवेदनाको उदय-व्यय धारालाई समभावी बनेर अवलोकन गर्दछ। यसरी तटस्थ भावले संवेदनालाई अवलोकन गर्दै मनको संवेदनालाई भोग्ने स्वभावल(ाई परिवर्तन गर्दछ, जन्म-जन्मान्तरदेखि सञ्चित विकारलाई क्षय गर्दछ र यही साधना प्रक्रियाद्वारा देह र चित्तको क्षेत्रभन्दा बाहिरको शाश्वत, ध्रुव, अमृत पदको अनुभूति प्राप्त गर्दछ। यसरी क्रमशः सोतापन्न, सकृतागामी, अनागामी हुँदै अन्ततः अरहंत स्थिति प्राप्त गर्दछ। यही अनुभवका आधारमा प्रामाणिकरूपमा उसले भन्छ कि दुःख निरोध अवस्थाको साक्षात्कार भयो।

दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा

दुःख निरोध गामिनीप्रतिपदा भगवान् बुद्धद्वारा विकास गरिएको आठ अङ्गको त्यस्तो पूर्ण साधनाविधि हो, जहाँ साधक प्रत्येक साधनाको अङ्गमा सम्यक

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu University

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्थितिमा रहन्छ, समभावी स्थितिमा रहन्छ। साधकले दुःखको मूल कारण मनमा उत्पन्न हुने संवेदनाका तृष्णाप्रति समभावी बन्दै अन्ततः निर्वाणको स्थिति प्राप्त गर्दछ। दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदाका सम्पूर्ण साधना अङ्गहरूका व्याख्या माथि गरिसकिएको छ। त्यसैले यहाँ यस मार्गको प्रथम आवृत्ति (चरण) बाट व्याख्या प्रारम्भ गरिएको छ।

प्रथम आवृत्ति :- यो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य हो।

दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदाको प्रथम आवृत्तिमा साधकले भगवान्ले प्रतिपादन गर्नुभएको आर्य अष्टाङ्ग मोक्ष साधनाविधिले अवश्य मोक्ष प्रदान गर्दछ भन्ने कुरा स्वीकार गर्दछ। आर्य अष्टाङ्ग साधनाविधि आंशिक, अपूर्ण, भ्रामक, असत्य साधनाविधि नभई सत्य निर्वाण दायिनी साधनाविधि हो भन्ने श्रुतज्ञानलाई स्वीकार गर्दछ।

यदि कुनै मानिस ईश्वर, गुरु, धर्म, सम्प्रदाय, मान्यता आदिमा विश्वास गर्दछ, मोक्ष ईश्वरकृपा, गुरुकृपा आदिबाट प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास गर्दछ भने उसले धर्म, ईश्वर, आत्मा आदि पूर्णरूपमा अनुपस्थित यस साधनाविधिलाई अस्वीकार गर्दछ। त्यस्तो स्थितिमा उसले यस साधनाको प्रथम आवृत्तिमै प्रवेश गर्दैन तर जुन साधकले भगवान्द्वारा प्रतिपादित दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्यलाई सत्य मान्छ ऊ भने साधनामा प्रवेश गर्दछ।

दोस्रो आवृत्ति :- यो दुख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्यलाई भावना गर्नुपर्छ।

दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्यको दोस्रो आवृत्ति हो- बुद्धिको स्तरमा यस्तो स्वीकार गर्नु कि यस साधनाविधिलाई भावना गर्नुपर्छ, अनुभूतिमा उतार्नुपर्छ। यस आर्य सत्यको दोस्रो आवृत्तिका साधकले आठ अङ्ग भएको यस साधनाविधिका प्रत्येक अङ्गलाई साधनामा उतारेर प्रत्यक्ष अनुभूतिको स्तरमा भावित गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्दछ। साधनाको यस आवृत्तिमा साधकले यस मार्गमाथि चिन्तन, मनन्, बौद्धिक अवलोकन आदि प्रक्रियाद्वारा साधनाको सैद्धान्तिक पक्षलाई पुष्ट गर्दछ, चिन्तन ज्ञान प्राप्त गर्दछ तर बुद्धिको स्तरमा गरिएको स्वीकार र बौद्धिक चिन्तनबाट मात्र निर्वाण प्राप्त हुँदैन। त्यसैले

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ऊ साधनाको तेस्रो आवृत्तिमा प्रवेश गर्दछ।

तेस्रो आवृत्तिः- यो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य भावित भयो।

दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्यको तेस्रो आवृत्ति हो- अनुभूतिमा भावित (थाहा) हुनु। दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्यको तेस्रो आवृत्तिका साधक साधनामा प्रवेश गर्दछ, आर्य अष्टाङ्गमार्गका प्रत्येक मार्ग वा अङ्गलाई पटकपटक अनुभूतिमा उतार्छ, पटकपटक भावित गर्दछ, शील, समाधि, प्रज्ञालाई साधनाद्वारा पुष्ट गर्दछ। जब चार आर्य सत्यका सम्पूर्ण अवस्थालाई अनुभूतिमा भावित गर्दछ तब यही अनुभूतिका आधारमा घोषणा गर्दछ कि दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य भावित भयो।

सारांशमा भन्नुपर्दा यी चार आर्य सत्यको पहिलो आवृत्ति वा श्रुतज्ञानलाई श्रद्धाको स्तरमा सत्य मानेर स्वीकार गर्दा साधकले साधनाको प्रथम कदम(लाई अगाडि बढाउँछ। उसले भगवान् बुद्धले प्रतिपादन गर्नुभएको मोक्ष विद्या सत्यलाई स्वीकार गर्दछ। जीवनमा सत्य अन्वेषणको ढोका खोल्छ। जीवनको दुःखको परिधिलाई पार गरेर भवचक्र, लोकचक्रलाई समाप्त गर्ने सम्भावनाको ढोका सृजना गर्दछ तर जसले चार आर्य सत्यको पहिलो आवृत्तिलाई नै स्वीकार गर्दैन, भगवान्को चार आर्य सत्यको सिद्धान्तलाई नै स्वीकार गर्दैन ऊ सांसारिक भोगपूर्ण जीवनको दुःखपूर्ण परिधिभित्र व्याकुल भएर बाँच्छ। मृत्युपश्चात् अनेक लोकका लागि पृष्ठभूमि तयार पार्छ। त्यस्तो मानिसले जीवन मुक्तिको सम्पूर्ण सम्भावनाका द्वारलाई बन्द गर्दछ।

जब साधकले चार आर्य सत्यको दोस्रो आवृत्तिलाई स्वीकार गर्दछ उसले साधनाको दोस्रो कदमलाई अगाडि बढाउँछ, चार आर्य सत्यको चिन्तन मनन गर्दछ ? चार आर्य सत्य के हो ? यसले कसरी निर्वाण प्रदान गर्दछ ? भन्नेबारे अन्वेषण गर्दछ। यही अन्वेषण प्रक्रियाद्वारा साधनाको सैद्धान्तिक पक्षप्रति स्पष्ट बन्छ।

जब साधकले चार आर्य सत्यको तेस्रो अङ्गलाई स्वीकार गर्दछ ऊ स्पष्टरूपमा आर्य अष्टाङ्ग साधनामा प्रवेश गर्दछ। उसले मनुष्य जीवनको चरम विकासको सम्भावना वा बुद्धत्वलाई प्राप्त गर्ने सम्भावनाको द्वार खोल्छ। जन्म-जन्मान्तरको

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दुःखचक्र, भवचक्र, लोकचक्रलाई नाश गरेर सधैँका लागि मुक्त भएर जाने मार्गमा विचरण गर्न थाल्छ। भगवान्‌ले यी चार आर्य सत्यका तीन आवृत्तिबाट गुज्रिएर नै निर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

परिशिष्ट

विपश्यना साधनाका बाह्र निर्वाण चरण

महासतिपट्ठान सुत्तमा विपश्यना साधनालाई कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना, धर्मानुपश्यनामा विभाजन गरी भगवान्ले विपश्यना साधनाका यी कुनै मार्गबाट साधनामा प्रवेश गरेको साधकले विपश्यना साधनाका तलका बाह्र चरणहरुलाई पार गरी निर्वाण प्राप्त गर्ने सत्यको व्याख्या गर्नुभएको छ। भगवान्ले महासतिपट्ठान सुत्तको कायानुपश्यना पर्वमा व्याख्या गर्नुभएको विपश्यना साधनाको बाह्र चरण निम्न प्रकार छ।

प्रथम चरण:- बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरती (कायको बाहिर क्षेत्रको कायानुपश्यना)

अर्थात् कायको बाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु।

दोस्रो चरण :- अज्झतं वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री क्षेत्रको कायानुपश्यना, कायको भित्री क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूतिहरू प्राप्त हुनु।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेस्रो चरण :- अज्झत्तवहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रमा कायानुपश्यना अथवा कायको भित्रीबाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

चौथो चरण :- समुदय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् समुदय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूको समुदय (उत्पत्ति) को अनुभूति प्राप्त हुनु ।

पाँचौं चरण :- वय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् व्यय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूको व्ययको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

छैठौं चरण :- समुदयव्य धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् समुदय व्यय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरूको समुदय र व्ययको अनुभूतिहरू प्राप्त हुनु ।

सातौं चरण :- सब्बकायपटि संवेदी

अर्थात् साधकको सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाहरूको अनुभव हुनु ।

आठौं चरण :- पस्सम्भयं कायरसङ्खार

अर्थात् कायको चञ्चल स्वभाव नाश भई प्रश्रब्धि वा शान्तपना अनुभव हुनु ।

नवौं चरण :- अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति

अर्थात् 'यो काया हो' भन्ने कुरामा स्मृति प्रतिष्ठापित हुनु ।

दसौं चरण :- काय मात्र परमाणुको पुञ्ज हो वा काय अनित्य हो भन्ने भाव पुष्ट हुनु ।

एघारौं चरण :- अनात्म बोध वा साधकको अहं रूपी 'म' र 'मेरो' भाव नाश

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुनु ।

बाह्रौं चरण :- निर्वाण वा साधकलाई इन्द्रियातीत क्षेत्रको प्रामाणिक अनुभूति प्राप्त हुनु, मात्र 'म' अनुपस्थित दर्शन (द्रष्टा होइन) शेष रहनु

प्रथम चरण :- बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरती

अर्थात् कायको बाहिरी क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको बाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

विपश्यना साधनाको प्रथम चरणको साधना हो कायको बाहिरी क्षेत्रहरूमा उत्पन्न संवेदनामाथि साधना । यस चरणमा तपाईं कायको सम्पूर्ण बाहिरी क्षेत्रमा सुखद वा दुःखद संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ । जब तपाईं आनापान साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ तब साधनाका प्रारम्भिक दिनमा तपाईं कायको सम्पूर्ण बाह्य क्षेत्रमा संवेदनाहरूको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्न तर जब तपाईं एकएक इञ्च गर्दै शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म कायलाई सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम् एकाइमा टुक्र्याउँदै विपश्यना साधना गर्दै जानुहुन्छ तब शनैःशनैः संवेदनाहरू अनुपस्थित भएको कायका बाह्य क्षेत्रमा पनि संवेदना उत्पन्न भएको अनुभूति प्राप्त गर्न थाल्नुहुन्छ । कायमा संवेदना उत्पन्न नभएका जड वा मृत क्षेत्रमा पनि पग्लिएर र बिलाएर संवेदना उत्पन्न भएको बोध गर्नुहुन्छ । अन्ततः तपाईं कायको सम्पूर्ण बाह्य क्षेत्रमा सुखद वा दुखद अनेक प्रकारका सूक्ष्म संवेदनाहरूको प्रवाह स्पष्टरूपमा बोध गर्नुहुन्छ । यस अवस्थामा तपाईं कायको बाह्य क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूप्रति रागद्वेष उत्पन्न नगरी मात्र यी संवेदनालाई यथाभूतरूपमा अवलोकन गर्नुहुन्छ ।

दोस्रो चरण :- अज्झतं वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्रिक्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको भित्री क्षेत्रहरूमा संवेदनाहरूका अनुभूति प्राप्त हुनु ।

विपश्यना साधनाको दोस्रो चरणको साधना हो कायको भित्री क्षेत्रमा उत्पन्न संवेदनाहरूमाथिको साधना । यस चरणमा तपाईं कायका सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संवेदनाका बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ। जब तपाईं कायको बाह्य क्षेत्रमा साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ तब तपाईं कायको भित्री भागमा पनि अनेक प्रकारका सुखद र दुखद संवेदना यत्रतत्र छरिएर प्रकट हुन थालेको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ तर तपाईं साधनाको यस स्थितिमा कायको सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा संवेदनाहरू उत्पत्ति भएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्न तर जब तपाईं साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र संप्रज्ञानी हुँदै जानुहुन्छ, जब तपाईं कायको बाह्य क्षेत्रमाभैं कायको भित्री क्षेत्रमा पनि साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ तब शनैःशनैः कायको भित्री भागहरूमा पनि संवेदना प्रकट भएको अनुभूति प्राप्त गर्न थाल्नुहुन्छ। कायका भित्री भागहरूमा संवेदना विस्तार हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ र अन्ततः दीर्घकालीन साधनाद्वारा एउटा यस्तो स्थिति आइपुग्छ, जुन स्थितिमा तपाईं कायका सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा पनि संवेदनाका उपस्थिति वा प्रवाहको स्पष्ट बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ। यस्तो स्थितिमा तपाईं कायको भित्री भागहरूमा उत्पन्न भएका संवेदनाप्रति न राग न द्वेष मात्र समभावपूर्ण अवलोकन गर्नुहुन्छ।

तेस्रो चरण :- अज्झत्तवहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति

अर्थात् कायको भित्री-बाहिरी क्षेत्रको कायानुपश्यना अथवा कायको भित्रीबाहिरी क्षेत्रहरूमा संवेदनाका अनुभूति प्राप्त हुनु।

विपश्यना साधनाको यस चरणको साधना हो कायको भित्र, बाहिर सर्वत्र उत्पन्न संवेदनहरूमाथिको साधना। यस चरणमा तपाईं कायको भित्री वा बाहिरी भाग (सर्वत्र) संवेदनाहरूको बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ। जब साधनामा कायको सम्पूर्ण बाह्य क्षेत्र र सम्पूर्ण भित्री क्षेत्रमा संवेदना उत्पन्न हुन्छन् यस्तो स्थितिमा पनि जब तपाईं साधनालाई निरन्तरता दिँदै जानुहुन्छ तब शनैःशनैः कायको भित्र, बाहिर, सर्वत्र स्थूलपना वा जडपन नष्ट भएर संवेदनाहरू उत्पन्न भएको बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ। शरीरमा जब यसरी कायको भित्रीबाहिरी भाग (सर्वत्र) मा एकैसाथ संवेदनाहरू उत्पतिको बोध हुन्छ यस्तो स्थितिमा तपाईं यी संवेदनाप्रति मात्र जागरुक र मात्र स्मृतिवान् बन्नुहुन्छ। यसरी तपाईं कायको भित्र, बाहिर सर्वत्र विपश्वी भएर विहार गर्नुहुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चौथो चरण :- समुदय धम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति

अर्थात् समुदय धर्मको अनुपश्यना अथवा संवेदनाहरू उत्पत्ति भएको बोध हुनु।

विपश्यना साधनाको यस चरणको अनुभूति हो संवेदनाहरूको समुदयको अनुभूति । जब तपाईं विपश्यना साधनामा प्रवेश गर्नुहुन्छ तब साधनाको प्रारम्भिक चरणमा तपाईं स्थूल संवेदनाहरू उदय भएको स्पष्ट अनुभव गर्नुहुन्छ। साधनाको यस प्रारम्भिक स्थितिमा तपाईँ यी स्थूल संवेदनाका उदय अनि व्यय प्रक्रिया स्पष्टरूपमा पृथकपृथक भएको अनुभूति गर्नुहुन्छ तर जब तपाईँ यी स्थूल संवेदनालाई साक्षीभावले अवलोकन गर्न प्रारम्भ गर्नुहुन्छ तब शनैःशनैः यी स्थूल संवेदना पनि टुक्रिँदै गएर सूक्ष्म संवेदनामा परिणत हुँदै जान्छन् र यस्तो स्थितिमा तपाईंका संवेदना सतत उत्पत्ति (समुदय) भइरहेको बोध गर्नुहुन्छ। यस क्षणमा तपाईं कायका संवेदनाहरूप्रति समुदय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहुन्छ। अथवा तपाईँ उदय भइरहेको संवेदनाका गुण, धर्म र स्वभावलाई साक्षीभावले अवलोकन गर्नुहुन्छ।

पाचौँचरण :- वय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् व्यय धर्मको अनुपश्यना।

विपश्यना साधनाको यस अवस्थाको अनुभूति हो संवेदंनाहरूको व्ययको अनुभूति प्राप्त हुनु। विपश्यना साधनामा जब तपाईँ शिरदेखि पैतलासम्म संवेदना उत्पन्न गरी ती संवेदनाहरूमाथि साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ तब साधनाका प्रारम्भिक दिनमा तपाईं कायमा स्थूल संवेदना उत्पन्न भएको र ती संवेदना केही क्षणसम्म स्थिरभैँ रहेको र पुनः स्पष्टरूपमा विस्तारै व्यय हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ। अर्थात् तपाईं संवेदनाहरूको समुदय र व्ययको बीचमा समय स्पष्टरूपमा उपस्थित भएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ तर जब तपाईँ कायानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिँदै जानुहुन्छ तब यी स्थूल प्रकृतिका संवेदना सूक्ष्मरूपमा टुक्रिँदै जान्छन्, व्यय हुँदै जान्छन् । यस अवस्थामा तपाईं स्पष्टरूपमा सूक्ष्म संवेदनाका सतत व्ययको अनुभूति गर्नुहुन्छ । यस स्थितिमा तपाईं कायका संवेदनाहरूप्रति जागरुक र समभावी बन्दै व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहुन्छ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छैठौँ चरण :- समूदयवय धम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति

अर्थात् समुदय व्यय धर्मको अनुपस्यना अथवा संवेदनाहरू व्यय भएको बोध हुनु।

विपश्यना साधनाको यस अवस्थाको अनुभूति हो सतत संवेदना समुदय व्ययको अनुभूति प्राप्त हुनु। साधनाका प्रारम्भिक दिनमा तपाईं संवेदनाहरूका समुदय र व्ययका बीचमा समयको अन्तराल उपस्थित रहेको बोध गर्नुहुन्छ। जब तपाईं साधनामा पाक्दै जानुहुन्छ, साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् हुँदै जानुहुन्छ यस्तो स्थितिमा संवेदनाका समुदय र व्यय प्रक्रियाबीचको समयानुभूति पनि शनैःशनैः क्षय हुँदै जान्छ र अन्ततः यस्तो स्थितिमा आइपुग्नुहुन्छ, जहाँ तपाईं संवेदनाका समुदय-व्ययबीचमा समयानुभूति उपस्थित भएको बोध प्राप्त गर्नै असमर्थ रहनुहुन्छ।

साधनाको यस स्थितिमा तपाईं संवेदनाका मात्र समुदय र व्ययको सतत धारा अनुभूति गर्नुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा तपाईं यस्तो अनुभूति गर्नुहुन्छ कि मानौं यी उदय र व्ययरूपी दुई क्रिया समानान्तररूपमै सञ्चालित भइरहेका छन्। यस्तो स्थितिमा तपाईं संवेदनाहरूलाई यथाभूतरूपमा बोध गर्दै समुदय व्यय धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुहुन्छ।

स्मरणरहोस् माथिको प्रथम श्लोकमा भगवान्ले सब्बकायपटि संवेदी (सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाको अनुभव हुनु) र पस्सम्भयं कायसङ्खार (कायको संस्कार प्रश्रब्धि वा शान्तपना) उल्लेख गर्नु भएको भए पनि साधनाका यी चरण कायको भित्र, बाहिर सर्वत्र संवेदना बोध र संवेदनाको उदय, व्यय, समुदय, व्ययको उच्च स्थितिमा मात्र प्राप्त हुने तथ्यसँग विपश्यना साधनाका गम्भीर वा अनुभवी साधक स्पष्ट भएकाले सब्बकायपटिसंवेदी (चरण) र पस्सम्भयं कायसङ्खार (चरण) लाई साधनाको प्रथम र द्वितीय चरणमा नराखी सातौं र आठौं चरणमा राखिएको छ।

सातौं चरण :- सब्बकायपटि संवेदी वा (सम्पूर्ण शरिरमा संवेदना अनुभव हुनु

अर्थात् सम्पूर्ण काय संवेदनाहरूको पुञ्जभैं अनुभूति हुनु।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यना साधनाको यस चरणको अनुभूति हो सम्पूर्ण शरीर संवेदनशील हुनु वा शरीरका सम्पूर्ण भागमा सुखद र दुःखद (खासगरी सुखद) प्रकारका संवेदनाका अनुभूति प्राप्त हुनु । साधनाको यस अवस्थामा तपाईं सम्पूर्ण शरीर (शिरदेखि पैतलासम्मका कायका सम्पूर्ण बाहिरी र भित्री क्षेत्र) मा विविध प्रकारका सुखद र दुखद संवेदनाका अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ । काय संवेदनाहरूले पूर्ण हुँदै गएको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ । स्मरणरहोस् साधनाको प्रारम्भमा तपाईंलाई संवेदनाका अनुभूति स्पष्टरूपमा प्राप्त हुँदैन तर तपाईं जब कायको बाहिरी क्षेत्र (प्रथमचरण) कायको भित्री क्षेत्र (दोस्रो चरण) कायको बाहिरी र भित्री क्षेत्र (तेस्रो चरण) को कायानुपश्यना, संवेदना समुदयधर्म (चौथो चरण), संवेदनाको व्ययधर्म (पाँचौं चरण) संवेदनाको समुदय, व्ययधर्म (छैठौं चरण) का साधनालाई निरन्तरता दिँदै जानुहुन्छ तब शिरदेखि पैतला सम्म र पैतलादेखि शिरसम्म एकएक इञ्च गरेर सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम एकाइमा टुक्र्याउँदै शरीरका सम्पूर्ण क्षेत्रमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनामाथि साधना गर्दै जानुहुन्छ र दीर्घकालीन साधनाद्वारा तपाईं यस्तो अवस्थामा आइपुग्नुहुन्छ, जहाँ तपाईं शरीरका सम्पूर्ण क्षेत्रमा स्थूलदेहको अनुभूति उपस्थित नभई देह अनेक प्रकारका परमाणुहरूका पुञ्जझैं रहेको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ ।

साधनाको यस स्थितिमा यस्तो लाग्छ कि यो स्थूलदेह मात्र उदय-व्यय, उदय-व्यय स्वभाव भएका परमाणुहरूको तरङ्गप्रवाह मात्र हो । यसरी स्थूल देहको सम्पूर्ण क्षेत्रको सघनता नष्ट भई देह स्पष्टरूपमा परमाणुहरूका तरङ्गझैं अनुभूति हुने अवस्थालाई "भङ्ग" भनिन्छ । यथार्थमा यो भङ्ग अवस्था बाहिर, भित्र सर्वत्र कायानुपश्यनाका साथै समुदय, व्यय, समुदय व्यय कायानुपश्यनाको सम्पूर्ण चरण सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेपश्चात् मात्र प्राप्त हुन्छ । यस अवस्थामा तपाईं एक सासमा शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्मका सम्पूर्ण संवेदनाका अनुभूति प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

कायानुपश्यना साधनाको यस चरणमा तपाईं सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाका अनुभूति गर्दै श्वास लिन सक्नुहुन्छ, सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाका अनुभूति गर्दै श्वास छोड्न सक्नुहुन्छ । एकै सासमा कायको सम्पूर्ण संवेदना बोध गर्न सक्नुहुन्छ । स्मरणरहोस् यो 'सब्यकायपटिसंवेदी' अनूभूति दीर्घकालीन साधनापश्चात् मात्र प्राप्त हुन्छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आठौँ चरण :- पस्सम्भयं कायरसङ्खार

अर्थात् कायका संस्कार वा स्वभावको प्रश्रब्धि वा शान्तपना अथवा कायको चञ्चल संस्कार नष्ट भई काय शान्त भएको अनुभूति प्राप्त हुनु ।

विपश्यना साधनाको आठौँ चरणको अनुभूति हो कायको प्रश्रब्धि वा सान्तपना । जब तपाईं साधना प्रारम्भ गर्नुहुन्छ, साधनामा सहज आसन ग्रहण गरेर पलेँटी मारेर बस्नुहुन्छ तब साधनाको प्रारम्भिककालमा मनको स्वभावले मात्र नभई कायका अनेक संस्कारले पनि तपाईँलाई दुःख दिन्छ । दीर्घकालसम्मको स्वभावका कारण सुविधाजनक स्थितिमा रहने स्वभाव विकसित भएको देहलाई जब साधनाकालमा शान्त, चुपचाप पलेँटी मारेर आसनमा राख्ने प्रयास गरिन्छ त्यस क्षणमा देहका संस्कारहरूले विद्रोह गर्न प्रारम्भ गर्दछ । यस अवस्थामा तपाईं छिनछिनमा आसन परिवर्तन गरिरहने, हात, खुट्टा चलाउने, शरीरमा असहजपना, उकुसमुकुस आदिको अनुभूति प्राप्त गर्नुहुन्छ ।

तर, जब तपाईं दीर्घकालसम्म कायानुपश्यना साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ, जब तपाईं शिरदेखि पैतलासम्म र पैतलादेखि शिरसम्म उत्पन्न भएका संवेदनामाथि साधना गर्न प्रारम्भ गर्नुहुन्छ त्यस्तो अवस्थामा साधनाका कारण तपाईंको चित्तमा सङ्ग्रहित विकार नष्ट हुन थाल्छ । जब यसरी विकार नष्ट हुन थाल्छ तब चित्त विकार नाशको यस प्रक्रियासँगै तपाईंको शरीरको असहजपना, मनको चञ्चलता पनि शनैःशनैः क्षय हुँदै जान्छ ।

स्मरणरहोस् मनुष्य देहमा अनुभूति हुने स्थूल घनत्वपना, गह्रौँपना, असहजता, आलश्य आदि स्थूल मांशपेशीका कारण भएको हुँदैन । गहिराइमा सम्पूर्ण काय मात्र परमाणुपुञ्जका रूपमा उपस्थित छ । यस परमाणुपुञ्जरूपी देहमा गह्रौँपना पूर्णरूपमा अनुपस्थित छ । देहमा जुन गह्रौँपना, घनापना आदि अनुभूति हुन्छ त्यो देह र चित्तमा सङ्ग्रहित विकारका कारण नै हुन्छ ।

जब साधनाद्वारा विकारहरू नष्ट हुन थाल्छ तब शरीरको यस चञ्चलता, असहजपना आदि संस्कार पनि शनैःशनैः नष्ट हुँदै जान्छ । अन्ततः साधनामा एउटा यस्तो स्थिति आउँछ, जहाँ तपाईं घण्टौँसम्म हलचल नगरी ध्यानासनमा सहजरूपमा बसिरहन सक्षम हुनुहुन्छ । कायको चञ्चलता नष्ट भएको यस स्थितिलाई "प्रश्रब्धि"

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भनिन्छ। कायानुपश्यना साधनामा प्रश्रब्धि अवस्था साधनाको दीर्घकालपश्चात् नै आउँछ। यो 'कायसङ्खार' अवस्थामा श्वासप्रश्वासको गतिसँग काय लयवद्ध हुन जाँदा श्वासप्रश्वासको गति अत्यन्त सूक्ष्म र धिमा हुन पुग्छ। यस्तो स्थितिमा पनि जागरुक साधकले कायको चञ्चलतापूर्ण संस्कार (स्वभाव) लाई प्रश्रब्ध (शान्त) गर्दै श्वास लिन सिक्छ। उसले कायको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै श्वास छोड्न सिक्छ।

नवौँ चरण :- अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति

अर्थात् 'यो काय हो' भन्ने कुरामा स्मृति प्रतिष्ठापित हुनु अथवा साधकको स्मृति यो "तरङ्गपुञ्ज"काय हो, काय तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज हो भन्नेमा स्थापित हुनु।

कायानुपश्यनाको साधनाको यस उच्च साधना स्थितिको व्याख्यामा प्रवेश गर्नुपूर्व निर्वाण साधनाका दृष्टिले 'भङ्ग' अवस्थालाई पुनः एक पल्ट अवलोकन गर्नु सान्दर्भिक देखिन्छ। महासतिपट्ठान साधनाका दृष्टिले 'भङ्ग' एक असाधारण महत्वको स्थिति हो। कायानुपश्यना साधनाको यस स्थितिमा तपाईं निर्वाणतर्फ अग्रसर हुने विशिष्ट पात्रत्व मात्र प्राप्त गर्नुहुन्न अपितु साधनाको सुखद भासमा अलमलिई साधनाबाट च्यूत हुने सम्भावना पनि उत्तिकै प्रबल रहन्छ। भङ्ग अवस्थामा सम्पूर्ण काय क्षेत्रमा परमाणुहरूका तरङ्ग मात्र उपस्थित नभई अष्टकलाप (चार महाभूत र तिनका गुण, स्वभाव, धर्मका कारण कायमा उत्पन्न हुने अनेक अनुभूतिपूर्ण तरङ्ग), प्रिति-प्रमोद (साधनाद्वारा विकारहरू नष्ट भई चित्त शुद्ध हुँदै जाँदा मनमा उठ्ने आनन्द वा प्रितिमय तरङ्ग), प्रश्रब्धि (साधनाद्वारा कायको विकार नष्ट हुँदै जाँदा कायमा उत्पन्न हुने शान्तपना) आदि साधनाका अनेक परिणाम वा अवस्था प्राप्त हुन थाल्छन्। फलतः तपाईंको काय र चित्तको क्षेत्रमा सुख, आनन्द र शान्तिका अनेक मधुर लहर फैलिन थाल्छ। यद्यपि यी सम्पूर्ण सुखद अनुभूति पनि विनाशी वा क्षणिक अनुभूति नै हुन्, पञ्चस्कन्धभित्रका असत् अनुभूति हुन्।

कैयौँ साधक (खासगरी विपश्यना साधना बाहेक अन्य मोक्ष साधनाविधिद्वारा मोक्ष प्राप्त गर्न प्रयासरत साधकहरू) साधनाका यी अनुभूतिप्रति परिचित नभएकाले यिनै अनुभूतिलाई निर्वाण अनुभूतिको संज्ञा दिँदै 'भोग' गर्न थाल्छन्।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यी संवेदनाप्रति रागपूर्ण प्रतिक्रिया प्रारम्भ गर्न थाल्छन् । भित्रभित्र खुसी, हर्षित आदि हुन थाल्छन् । जब साधकले यसरी साधनाका सुखद संवेदनालाई भोग गर्न थाल्छ त्यस क्षणमा धम्मका नियमहरूले रागरूपी बीज प्राप्त गर्न थाल्छ र परिणाम स्वरूप महासतिपट्ठान साधनाको मूल मर्म कुनै पनि प्रकारका "संवेदनाप्रति न राग, न द्वेष" को स्थितिबाट च्यूत भई साधक साधनाबाट नै च्यूत हुन पुग्छ । उसले साधनामा बन्धन प्राप्त गरी निर्वाणको विपरीत दिशातर्फ गमन गर्न थाल्छ ।

तर, महासतिपट्ठान साधनाको गम्भीर साधक जब साधनाकालका अनेक सुखद संवेदना पनि पन्चस्कन्धको क्षेत्रभित्रकै असत अनुभूति हुन् भन्ने तथ्य बुझी साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ । जब तपाईं साधनामा आतापी, स्मृतिवान् र प्रज्ञावान् बनिरहनुहुन्छ यस्तो अवस्थामा तपाईं विपश्यना साधनाको अन्तिम विशिष्ट चरणबाट गुज्रिन थाल्नुहुन्छ । प्रश्न उठ्छ कि विपश्यना साधनाका ती विशिष्ट चरण केके हुन् ? उत्तर हो ती विशिष्ट चरण भनेका अनित्यबोध, अनात्मबोध र अन्ततः निर्वाणबोध हुन् ।

दसौँ चरण :- अनित्य बोध अर्थात् शरीर मात्र परमाणुको पुञ्जरूपी अनित्य भाव अथवा तरङ्गको यस पुञ्जरूपी शरीर अनित्य हो भन्ने भाव पुष्ट हुनु ।

जब तपाईंलाई विपश्यना साधनाको 'भङ्ग' अवस्था प्राप्त हुन्छ त्यस क्षणमा तपाईं स्वयंको अन्तर चक्षुमा प्रामाणिकरूपमै यस स्थूल काय भन्नु परमाणुहरूका पुञ्ज मात्र रहेछ भन्ने प्रज्ञा प्राप्त गर्न थाल्नुहुन्छ । देहका यी परमाणु पनि प्रतिक्षण उदय-व्यय, उदय-व्यय हुने प्रकृतिका रहेछन्, क्षणभङ्गुर रहेछन्, अनित्य रहेछन् भन्ने जस्ता प्रज्ञा प्राप्त गर्न थाल्नुहुन्छ । जब तपाईंलाई काय यसरी स्पष्टरूपमा तरङ्गैतरङ्गको प्रवाहझैँ बोध हुन थाल्छ यस क्षणमा तपाईँ यसरी तरङ्गैतरङ्गरूपी कायलाई 'म' र 'मेरो काय' आदि भन्न असमर्थ रहनुहुन्छ अथवा चेतन, अर्धचेतन, अवचेतन मनले यो परमाणुरूप तरङ्गलाई स्थूल देह वा 'म' मान्न छोड्न थाल्छ । यो एक असाधारण क्रान्तिको क्षण बन्छ । यस्तो स्थितिमा तपाईं यस देहलाई अनित्य हो भन्ने घोषणा गर्नुहुन्न्छ । तपाईं यस क्षणमा 'देह अनित्य हो' भन्ने निश्चय गर्नुहुन्छ वा घोषणा गर्नुहुन्छ । यस्तो घोषणा कुनै बौद्धिकरूपमा गरिएको 'देह अनित्य हो' रूपी घोषणा नभई कायानुपश्यना साधनाबाट प्रामाणिकरूपमै तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको ज्ञान (प्रज्ञा) हुन्छ ।

Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी देह अनित्य हो भन्ने बोध प्राप्त भएपश्चात् पनि जब तपाईं साधनालाई निर्वाण प्राप्त नभएसम्म निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ तब साधनाको निरन्तरतासँगै तपाईंमा यो अनित्य बोध भाव झन झन् पुष्ट हुँदै जान्छ। जब यो अनित्य बोध भाव पुष्ट हुँदै जान्छ तब तपाईंमा एकअर्को असाधारण भावको जन्म हुन्छ। त्यो हो अनात्मबोध। अनात्मबोध नै मूल अविद्या मानिएको 'म' भाव नष्ट हुन प्रारम्भ भएको निर्वाण साधनाको अन्तिम र असाधारण क्षण हो। यही हो आध्यात्मिक क्रान्तिको मूल क्षण। यो निर्वाण क्षेत्रको अन्तिम खुड्किलो पनि हो।

एघारौँ चरण :- अनात्म बोध (अहं रूपी 'म', 'मेरो' भावको नाश अथवा 'म देह होइन' भन्ने भावको प्रामाणिक ज्ञान प्राप्त हुनु।

जबसम्म मानिसमा देहबुद्धिजनित 'म' र 'मेरो' आदि भाव नष्ट हुँदैन तबसम्म मानिसमा भोक्ताभाव उपस्थित भइरहने हुनाले निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्न। त्यसैले निर्वाण प्राप्तिका लागि यो 'म' वा अहंरूपी मूल अज्ञान नष्ट हुन अत्यन्त आवश्यक छ भन्ने तथ्यमा संसारका सम्पूर्ण मोक्ष शास्त्र एक मत छन् तर जब 'म' भाव नाशको प्रश्न उठ्छ, तब अर्को महत्वपूर्ण प्रश्न खडा हुन्छ भने कसरी यो 'म', वा मूल अविद्या नष्ट हुन्छ ?

निर्वाण साधनाको यस गहन वा केन्द्रीय प्रश्नमा अन्य मोक्ष साधनाविधि अस्पष्ट छन् वा मौन छन्। कैँयौँ धर्म, ईश्वर, गुरु, दर्शन आदिसँग जोडिएका सम्प्रदाय वा धार्मिक मतहरू यो 'म' भाव वा मूल अज्ञानलाई ईश्वरकृपा, गुरुकृपा, तारक ब्रह्मा आदिद्वारा मात्र नाश गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास गर्दछन् तर भगवान् बुद्धद्वारा प्रतिपादित यस महासतिपट्ठान साधनामा 'म' भाव नष्ट गर्ने साधना प्रक्रिया स्पष्ट छ। त्यति मात्र होइन प्रामाणिक पनि छ, वैज्ञानिक पनि छ, साधनाद्वारा नै प्राप्य छ, जसलाई निम्नानुसार केलाउन सकिन्छ।

जब विपश्यना साधनामा तपाईं (माथि व्याख्या गरिएका महासतिपट्ठान साधनाका अनेक चरण पार गरेपश्चात् "देह अनित्य हो" भन्ने प्रामाणिक बोध गर्नुहुन्छ, यो पञ्चस्कन्ध तरङ्गैतरङ्ग मात्र हो भने स्पष्ट बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ तब तपाईं यस तरङ्गका पुञ्जरूप देहमा 'म' र 'मेरो' भन्नुपर्ने कुनै वस्तुको उपस्थिति देख्न असमर्थ रहनुहुन्छ। क्षण भङ्गुर तरङ्गलाई कसरी 'म' र 'मेरो' भन्ने ? यस्तो अवस्थामा

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तपाईं द्विविधामा पर्न सक्नुहुन्छ तर द्विविधामा पर्नुपर्दैन । यस साधनामा तपाईंमा रहेको 'म' र 'मेरो' भन्ने भाव (मूल अज्ञान, मूल अविद्या) शनैःशनैः पग्लिँदै जान थाल्छ । जतिजति तपाईंको मूल अविद्या पग्लिँदै जान थाल्छ तपाईंलाई स्वयंको यथार्थ स्वरूप झन्झन् स्पष्ट हुँदै आउँछ ।

अनित्य बोधबाट अनात्मबोधसम्मको साधना यात्रामा होसियार हुनुपर्ने तथ्य के छ भने जब तपाईंलाई यो देह र चित्तको क्षेत्र तरङ्गैतरङ्ग मात्र हो भन्ने बोध प्राप्त हुन्छ यसपश्चात् पनि जन्म-जन्मान्तरदेखि अवचेतन मनले 'म' भावलाई दह्रोसँग समाउँदै आएकाले यो 'म' भाव सहजै नाश हुँदैन । 'म' नाश हुनु भनेको मेरो अस्तित्व सधैंको लागि नष्ट हुनु हो भन्ने भय र डर अवचेतन मनमा छिपेका कारण अवचेतन मनले यो 'म' र 'मेरो' भावलाई समाइरहन्छ । साधनाको यस्तो अवस्थामा तपाईंले देहलाई परमाणुको तरङ्गैतरङ्गको रूपमा बोध गरे पनि 'म' भाव नाश हुँदैन । त्यसैले साधनाको लामो समयसम्म साधकमा अनित्यबोध र म बोध पनि सँगसँगै चलिरहन्छन् ।

जब तपाईं निर्वाण पदलाई प्राप्त गरेरै छाड्ने लक्ष्य लिनुहुन्छ, साधनामा झन्झन् आतापी स्मृतिवान्, संप्रज्ञानी बनिरहनुहुन्छ, साधनालाई निरन्तरता दिइरहनुहुन्छ तब शनैःशनैः तपाईंको म भाव पनि पग्लिँदै जान्छ र शनैःशनैः अहंरूपी अनात्मबोध, ममत्वबोध, अहंबोध, मबोध, मेरो बोध पनि सम्पूर्णरूपमा विलय भएर जान्छ । यस्तो स्थितिमा तपाईंले 'म देह होइन' भन्ने स्पष्ट बोध प्राप्त गर्नुहुन्छ । यस क्षणमा तपाईंको अवचेतन मनले 'म देह होइन' भन्ने सत्यलाई स्वीकार गर्दछ र 'म देह होइन' भनेर घोषणा गर्नुहुन्छ ।

यस्तो अवस्थामा जब तपाईं 'म देह होइन' भनेर घोषणा गर्नुहुन्छ तब यो कुनै श्रुतज्ञानमा आधारित अनुभव विहीन बौद्धिक घोषणा वा मिथ्या घोषणा हुँदैन । यो विपश्यना साधनाको लामो साधना प्रक्रियाद्वारा तपाईंले स्पष्टरूपमा प्राप्त गर्नुभएको प्रामाणिक अनुभूति हुन्छ । स्मरणरहोस् वर्तमान समयमा गुरुहरू वा साधकहरू 'म देह होइन' 'म आत्मा हो' भन्ने घोषणा त गर्दछन् तर त्यो घोषणा विपश्यना साधनाका बाह्र चरणबाट गुज्रिएर प्राप्त प्रामाणिक घोषणा नभई एक भ्रमपूर्ण घोषणा हो, मात्र श्रुतज्ञान हो ।

CC-0. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बाह्राँ चरण :- स्पष्ट निर्वाण अनुभूति, स्पष्ट शाश्वत, इन्द्रियातीत क्षेत्रको अनुभूति ।

जब तपाईंमा विपश्यना साधनाको दीर्घकालीन साधनाद्वारा अथवा कायको बाह्य क्षेत्रमा संवेदना उत्पन्न भएको प्रथम चरणबाट साधनाका एघार चरणबाट गुज्रिँदै अन्ततः म भाव नाश हुन्छ, यही नै निर्वाणको स्थिति हो ।

यस अवस्थामा तपाईंमा 'म' अनुपस्थित भई मात्र दर्शन, मात्र ज्ञान, मात्र बोध शेष रहन्छ । यस निर्वाण अवस्थामा तपाईंको स्मृति (चेतना, जागरुकता) यही स्वयंको यो (दर्शन) वा स्वरूपमा प्रतिष्ठापित (स्थिर) हुन पुग्छ । यस्तो स्थितिमा द्रष्टा रहँदैन मात्र दर्शन रहन्छ । यस स्थितिमा तपाईं इन्द्रियातीत क्षेत्रमा प्रवेश गर्नुहुन्छ । इन्द्रियका क्षेत्रभन्दा बाहिरको क्षेत्र भएकाले यस इन्द्रियातीत अनुभूतिलाई शब्दमा व्याख्या गर्न सकिन्न । जब निर्वाणको स्थिति प्राप्त हुन्छ तब तपाईं लोक (काय) मा अनाश्रित भएर वा आश्रय नलिइकन विचरण गर्न थाल्नुहुन्छ । यस्तो निर्वाणको स्थितिमा तपाईं लोक (काय) मा केही ग्रहण गर्नुहुन्न । दीर्घसाधनाद्वारा चित्त समभावी भएकाले चित्तले प्राकृतिकरूपमा संवेदनाहरूलाई भोग गर्दैन । तपाईं पञ्चस्कन्धभन्दा बाहिरको शाश्वत, सत्य, ध्रुव, इन्द्रियातीत क्षेत्रको परम अनुभूति, परमशान्ति, परमआनन्द, परमतृप्तिले ओतप्रोत रहनुहुन्छ । संसारका सम्पूर्ण विषय छुटेकाले परमस्वतन्त्र स्थि तिमा रहनुहुन्छ । मात्र एक द्रष्टा वा चेतन तत्वको रूपमा रहनुहुन्छ । यही नै दुःख निरोध वा निर्वाणको स्थिति हो ।

यिनै प्रसङ्गका साथै विपश्यना साधना विधि व्याख्या यहीं समाप्त भएको छ ।

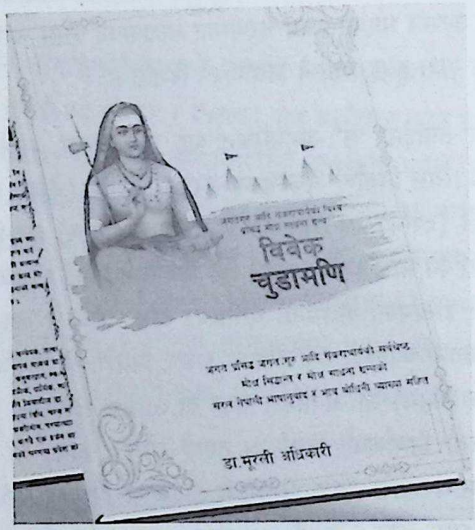
सबैको मंगल होस्
सबैको जय होस्
सबैको शुभ होस्
सबैलाई निर्वाण मिलोस्

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विवेक चूडामणि

जगतगुरु आदि शङकराचार्यको विश्वप्रशिद्ध मोक्षग्रन्थ



आठ वर्ष कलिलो उमेरमा नै सन्यास ग्रहण गरि जगतमा धर्म मार्गको प्रवर्द्धन गर्ने 'जगत गुरु आदि शङ्कारचार्य' को प्रसिद्ध कृति **बिकेक चुणामणि** माथिको मेरो भाब ब्याख्या प्रकाशित भएको छ।

आखिर को हुन् 'आदि शङ्कराचार्य' ?

जगद्गुरु आदि शंकाराचार्यको जीवन कथा एक असाधारण आध्यात्मिक प्रेरणाको कथा हो। आदि शङ्काराचार्यको जीवन कथा नै अद्भूत, अलौकीक, अविश्वसनीय, ईश्वरीय र रहस्यमय छ। जब यिनी आठ वर्षका थिए, यिनी चारै वेदका पारङ्गत विद्वान् बनिसकेका थिए। आठ वर्षको बालक उमेरमा नै यिनले जगतका विषयहरूमा छिपेका क्षणभङ्गुरता, व्यर्थता र मिथ्यात्वलाई बोध गरी सन्यासको घोषणा गरेका थिए। जब आदि शङ्काराचार्य दश वर्षका थिए, यिनले अनेकन् सम्प्रदायहरूमा विभक्त भई आध्यात्मिक रुपमा क्षत-विक्षत तत्कालीन भारतीय समाजलाई एकताको सूत्रमा बाँध्न कमद चालिसकेका थिए।

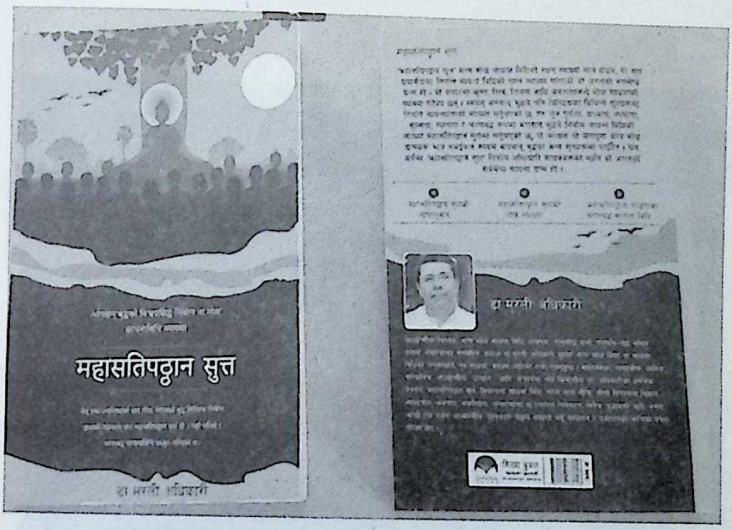
▪--▪

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

महासतिपट्ठान सुत्त

यो जगतको असाधारण निर्वाण साधना ग्रन्थ



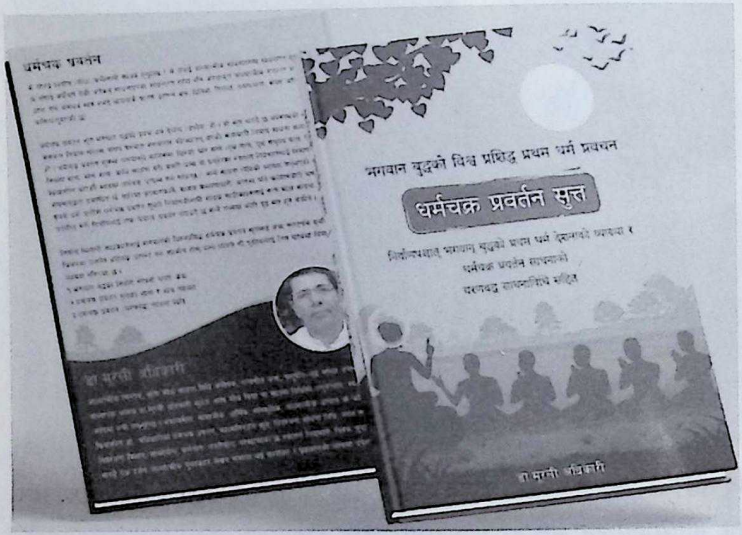
वेद तथा उपनिषदको सार गीता भएजस्तै बुद्ध त्रिपिटक निर्वाण ज्ञानको गहनतम् सार महासतिपट्ठान सुत्त हो । 'महासतिपट्ठान सुत्त' सत्य मोक्ष साधना विधिको गहन् व्याख्या मात्र होइन, यो सुत्त यथार्थतामा निर्वाण साधना विधिको गहन व्याख्या गरिएको यो जगतको सर्वश्रेष्ठ ग्रन्थ हो । स्वयम् भगवान् बुद्धले पनि त्रिपिटकका विभिन्न सुत्तहरूमा निर्वाण साधनाहरूको व्याख्या गर्नुभएको छ, तर जुन पूर्णता, सरलता, स्पष्टता, सूक्ष्मता, गहनता र चरणबद्ध रूपमा भगवान् बुद्धले निर्वाण साधना विधिको व्याख्या महासतिपट्ठान सुत्तमा गर्नुभएको छ, यो व्याख्या यो जगतमा अन्य मोक्ष ग्रन्थहरू मात्र नभईकन स्वयम् भगवान् बुद्धका अन्य सुत्तहरूमा पाइँदैन । यस अर्थमा 'महासतिपट्ठान सुत्त' निर्वाण अभिलाषी साधकहरूका लागि यो जगतको सर्वश्रेष्ठ साधना ग्रन्थ हो । निर्वाण अभिलाषी साधक-साधिकाहरूलाई यो पुस्तक माथिको ब्याख्या प्रकाशित भएको छ ।

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धर्मचक्र प्रवर्त्तन सुत्त

(भगवान् गौतमबुद्धको प्रथम धर्मदेशना)



हामीहरू जन्मन्छौ, असत विषय वा वस्तुहरूको संग्रहमा नै जीवनलाई अर्पण गर्दछौं, जे सङ्ग्रह गर्दछौं, छोडेर जान्छौं । जीवन भन्नु यही हो, यत्ति हो भनेर बुझ्दछौ । फेरि एउटा मानिस छ (थियो), उ जीवनको यो अर्थहीन, असत्य, मिथ्या परिभाषालाई अस्वीकार गर्दछ । जुन संसा रिक वस्तुहरू प्राप्त गर्न हामी जीवन नै अर्पण गरिरहेका छौं, उ ती वस्तुहरूलाई कौडीको मूल्यको मान्दै त्यागिदिन्छ । झन्डै ६ बर्षको भोकप्यासपूर्ण साधनापश्चात जब उहाँ 'जीवन भित्रको जीवन' लाई प्राप्त गर्नुहुन्छ, यो जगतका मानिसहरूलाई दिइएको प्रथम धर्म देशनामा उहाँ के भन्नुहुन्छ ? भगवान बुद्धको प्रथम धर्म देशना - धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्त माथिको मेरो भाब ब्याख्या प्रकाशित भएको छ ।

■--■

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विपश्यना साधना

सत्य निर्वाण साधना विधि

निर्वाण अप्राप्तिका अनेकौं कारणहरु छन् । ती कारणहरुमध्ये सबैभन्दा मूल कारण यो जगतमा सदैव पूरक, अपूर्ण, भ्रामक, मिथ्या आदि प्रकृतिका साधनाहरुको साम्राज्य रहनु नै हो । यो जगतमा असत्य निर्वाण साधनाहरुको यति भयावह साम्राज्य उपस्थिति छ कि स्वयं बुद्ध जस्तो संसार विषयहरुबाट पूर्ण वैराग्य प्राप्त पुरुषलाई पनि यो साधना सिद्ध गर्न झण्डै ६ वर्षको समय लागेको छ । स्वयं भगवान् कृष्णलाई अवतारको रुपमा अवतरित भई गीता वाचन गर्नु परेको छ । असंख्य साधकहरुलाई अनेकन साधना भ्रम, संघर्ष आदिमा फसी जीवन र समयको बर वादी भोग्नु परेको छ ।

धम्म वा प्रकृतिका शाश्वत नियमहरु क्रियाशील तपाईंको जीवन संरचना नै यस्तो छ कि यो संरचनामा इन्द्रिय विषयको मिलनको कारण उत्पन्न हुने राग (सुखद) द्वेष (दुःखद) अनुभूति वा संवेदनाहरुप्रति समभावी नभएसम्म तपाईं वर्षौं वर्ष त के कल्प कल्प साधना गरे पनि निर्वाण प्राप्त गर्न असमर्थ नै रहनुहुन्छ । स्वयंको काय र चित्तमा उत्पन्न हुने समवेदनाहरुको समभाव नै विपश्यना साधना हो । गीतामा भगवान् कृष्णले ब्याख्या गर्नुभएको 'समदुःख सुखम्' पनि विपश्यना साधना नै हो । विपश्यना साधना यो जगतको एक मात्र सत्य मोक्ष साधना विधि हो ।

यो पुस्तकमा यही सत्य साधना विधिको सम्पूर्ण सैद्धान्तिक पक्षहरु, ती सैद्धान्तिक पक्षहरुलाई साधनामा उतार्ने विधिहरु साथै विपश्यना साधनासँग जोडिएका प्रश्नहरुको उत्तर पनि गहन रुपमा ब्याख्या गरिएको छ । निर्वाण अभिलाषी सम्पूर्ण साधकहरुको लागि भगवान् बुद्धको यो कृति अन्तान्त महत्वपूर्ण साधना ग्रन्थ हो ।

डा. मुरली अधिकारी

आध्यात्मीक चिन्तक, सत्य मोक्ष साधना विधि अन्वेषक, तत्वसोध कर्ता, पशुपति–बुद्ध मन्दिर डलास अमेरिकाका संस्थापक अध्यक्ष डा.मुरली अधिकारी मूलतः सत्य मोक्ष विद्या वा साधना विधिको अनुसन्धान, स्व–साधना, प्रवंधन आदिमा रुची राख्नुहुन्छ । समाजसेवा, सामाजीक, धार्मिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मीक उत्थान वा आदि क्षेत्रहरुमा पनि क्रियाशील डा. अधिकारीका धर्मचक्र प्रवर्तन, महासतिपट्ठान सुत्त, विपश्यना साधना विधि, सरल सत्य गीता, गीता विपश्यना विज्ञान, सांख्ययोग, कर्मयोग, भक्तीयोग, परमात्माका छ श्वाशत नियमहरु, विवेक चुडामणी आदि जस्ता झण्डै एक दर्जन आध्यात्मीक पुस्तकहरु लेखन समाप्त भई सम्पादन र प्रकाशनको चरणमा प्रवेश गरेका छन् ।

शिखा बुक्स्
बागबजार, काठमाडौं
०१-४२४००६०, ४२५३०२८
SHIKHA BOOKS
9 789937 780339

Prof. Madhav Prasad Lamichhane Collection, Kathmandu, Nepal